



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

В номере:

Доходный огород
Эры Хныкиной
Стр. 2

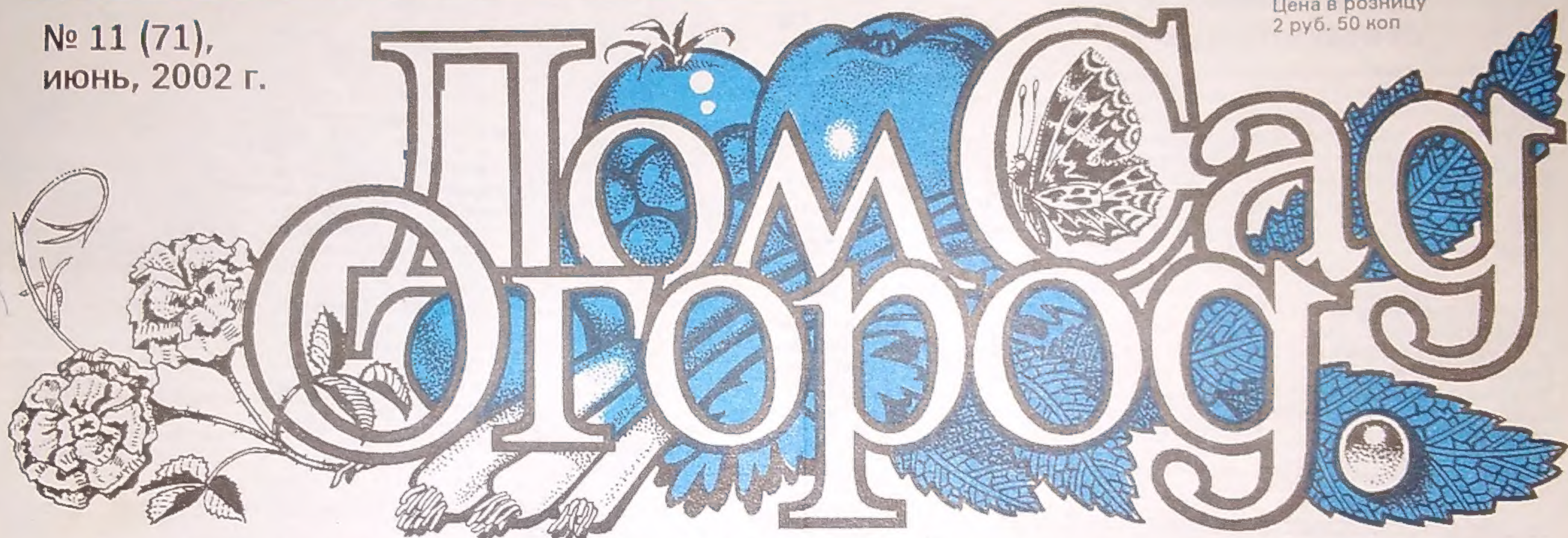
Земляника перестала
давать урожай...
Стр. 3

Последние заморозки -
первые проблемы
Стр. 4

Секреты завтраков
моей свекрови
Стр. 7

№ 11 (71),
июнь, 2002 г.

Цена в розницу
2 руб. 50 коп



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

"Чекушки" вместо "Вишнёвых садов"?

Как мы уже писали, в начале марта в помещении редакций газет "Дом. Сад. Огород" и "Газетка деткам" была совершена кража оргтехники (без которой работа любой редакции становится просто невозможной) на общую сумму 84 тысячи рублей.

Редакция обратилась за помощью к Д.Ф. Аяцкову, губернатору Саратовской области, Б.Л. Шинчуку, в то время занимающего пост зам. председателя правительства Сара-

ной: власть, которая не может защитить, должна, по крайней мере, помочь поддержать издания, рассчитанные на неимущие слои населения – садоводов (в ос-

Исторический факт. Диогена как-то застали с протянутой рукой к статуе. Когда его спросили, зачем он это делает, он ответил: «Привыкаю к отказам». Думается, наше отношение к государству должно быть таким же...

ном пенсионеров) и детей.

В канцелярии правительства области письма зарегистрированы, номера нам сообщили. Но ответ на одно из наших обращений (конечно, отрицательный) пришел только через

обеих газет. Своих читателей никогда не подводим.

Мы уже не рассчитываем, что властные структуры нам помогут. Действительно, что беспокоиться, на их взгляд? Сумма-то всего ничего – стоимость фуршета или доплата к отпуску нескольким чиновникам...

Печальные мысли при этом приходят в голову. Не нужны этой власти ни пенсионеры-садоводы, ни дети...

Не оставляет оптимизма и смена вывески на здании по ул. Казачьей (близ ул. Чапаева), где не так давно арендовал поме-

ЗОЛОТОЕ, НАЛИВНОЕ – ПРИВОЗНОЕ?

Никуда не денешься: сорта с золотыми плодами пользуются успехом у садоводов. Да и как устоять перед такими названиями: Голден делишес (в переводе означает Золотое превосходное), Голден резистен (по-нашему Золотое устойчивое), Голден спур (спонтанный клон, то есть мутант сорта Голден делишес). Посмотришь на яблоки этих сортов (а их можно увидеть на лотках возле магазинов, среди других заморских фруктов) – действительно хороши! Вот только расти в нашем саратовском регионе этим сортам трудно – климат не подхо-



61-280

Зел. Дом. Сад. Огород. "Газетка деткам" была совершена кража оргтехники (без которой работа любой редакции становится просто невозможной) на общую сумму 64 тысячи рублей.

Редакция обратилась за помощью к Д.Ф. Аяцкову, губернатору Саратовской области, Б.Л. Шинчуку, в то время занимающего пост зам. председателя правительства Саратовской области, и в мэрию г. Саратова.

Просьбу о помощи мы сочли правомер-

помочь поддержать издания, рассчитанные на неимущие слои населения – садоводов (в основном – пенсионеров) и детей.

Исторический факт. Диогена как-то застали с протянутой рукой к статуе. Когда его спросили, зачем он это делает, он ответил: «Привыкаю к отказам». Думается, наше отношение к государству должно быть таким же...

ном пенсионеров) и детей.

В канцелярии правительства области письма зарегистрированы, номера нам сообщили. Но ответ на одно из наших обращений (конечно, отрицательный) пришел только через два месяца. К этому времени мы выпустили на оргтехнике, взятой в долг, по пять номеров

что беспокоиться, на их взгляд? Сумма всего ничего – стоимость фуршета или доплата к отпуску несколькими чинами...

Печальные мысли при этом приходят в голову. Не нужны этой власти ни пенсионеры-садоводы, ни дети...

Не оставляет оптимизма и смена вывески на здании по ул. Казачьей (близ ул. Чапаева), где не так давно арендовал помещение "Вишневый сад". Был когда-то "Вишневый сад", сейчас – "Чекушка"...

ми названиями: Голден делишес (в переводе означает Золотое превосходное), Голден резистен (по-нашему Золотое устойчивое), Голден спур (спонтанный клон, то есть мутант сорта Голден делишес). Посмотришь на яблоки этих сортов (а их можно увидеть на лотках возле магазинов, среди других заморских фруктов) – действительно хороши! Вот только расти в нашем саратовском регионе этим сортам трудно – климат не подходящий.

Об этом и об очередном обмане доверчивых садоводов – материал, помещенный на 1-й стр. «Золотое, летнее... Нужен ли вам этот сорт?»



ВОПРОС-ОТВЕТ

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ КАРТОЦИД В БОРЬБЕ С МАЛЬСЕНКО НА ЛИМОНЕ?

Бугреева, Отвечает В. В. Иванченко, доцент факультета защиты растений СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова

Картоцид – эффективный препарат в борьбе со

многими грибными заболеваниями – антракнозом, паршой, серой плесенью. Наиболее часто его используют для защиты цитрусовых культур от мальсенко. В открытом грунте опрыскивание проводят перед цветением, второе – через 2 недели, а третье –

в августе. В домашних условиях обрабатывают при сильном развитии болезни. Картоцид разрешен для использования в личных подсобных хозяйствах. Действующее вещество картоцида – меди триапролактат дихлорид моногидрат. Потому, если

не удастся найти картоцид для защиты вашего комнатного лимона, его можно заменить любыми другими медьсодержащими фунгицидами. То есть можно использовать оксихлорид меди, хлорокись меди (40 г на 10 л воды), 1%-ную бордоскую смесь.

Редакция газеты «Дом. Сад. Огород» совместно с Саратовской опытной станцией садоводства организует выставку перспективных сортов земляники. Будет представлено около 8 сортов.

Садоводы-любители, желающие принять участие в выставке, должны подготовить образцы своих сортов (плодоносящий куст земляники, пересаженный в горшок) с подробным описанием и своими координатами.

Экспонаты принимаются 10 июня в помещении редакции газеты «Дом. Сад. Огород». Принять участие в выставке и осмотреть экспонаты приглашаются все желающие. Выставка состоится 11-12 июня.

АКТУАЛЬНО

Золотое летнее... Нужен ли вам этот сорт?

Очень привлекательно выглядят привозные золотистые яблоки на прилавках магазинов...

Правда, есть отечественные, не менее вкусные сорта, с золотыми плодами – Россошанское золотое, Антоновка золотая, Золотая медаль, наконец, Золотое летнее, о котором просила рассказать наша читательница. Мы всё-таки сумели найти описание этого сорта.

Выяснилось, что сорт Золотое летнее всё же

существует. Создан он в Северо-Кавказском зональном НИИ садоводства и виноградарства в самом конце прошлого века. Два года назад признан перспективным, но рекомендован для испытания только на Северном Кавказе.

Что можно сказать о сорте? Естественно, он не испытывался в на-

шем регионе, и рассказать о нем можно только по описанию, данному оригинаторами. Золотое летнее предназначен для летнего срока потребления. Для своего

Привозные сорта яблонь с красивыми названиями могут не оправдать надежд садоводов...

региона зимостойкость и заморозкоустойчивость высокая, но в саратовской зоне, скорее всего, обречен на подмерзание. Сорт засухоустойчив, относительно ус-

тойчив к грибным заболеваниям. Урожайность высокая и регулярная. Вкус плодов десертный. Дерево слаборослое. Крона округлая,

компактная. Плоды выше средней величины и крупные (от 160 г до максимального веса в 250 г), усеченно-конической правильной формы, одномерные, гладкие. Воронка остро-коническая, глубокая,

узкая, слабо оржавленная. Блюдце широкое, средней глубины, бороздчатое. Плодоножка средней длины и толщины, прогнутая. Кожца золотисто-желтая, покровная окраска отсутствует.

Подкожные точки многочисленные, зеленовато-серые, средней величины, хорошо заметные. Мякоть яблок кремовая, мелкозернистая, сочная, с нежным ароматом. Вкус очень хороший, кисло-сладкий.

От себя добавлю, что

климат и почвы Северного Кавказа, откуда саженьцы, вероятно, были завезены уроженцами этого края, сильно отличаются от наших условий. По сути дела садоводы, приобретшие яблоны сорта Золотое летнее, выступают в качестве исследователей. Очень интересно было бы узнать о состоянии дерева лет так через пять.

Галина КОНДРАТЬЕВА,
доцент кафедры
плодоовощеводства
СХИ СГАУ
им. Н. И. Вавилова

Смородинная стеклянница

В конце цветения или в начале созревания ягод смородины и крыжовника внезапно мы замечаем: некогда здоровые веточки начинают увядать, засыхать и отламываться. В чём же причина? Ответ – в вашем саду “поработала” стеклянница.

Большая часть крыльев у этой бабочки лишена чешуек, они кажутся прозрачными, словно стекло. Предпочитает летунья селиться на смородине, за что и прозвали её смородинной стеклянницей. В последние годы порхающая вредительница доставляет много хлопот садоводам, повреждая не только чер-

ную и красную смородину, полюбила она также крыжовник с малиной.

У взрослой бабочки тельце синевато-черное, на брюшке узкие желтые поперечные полоски: у самок – три, у самцов – четыре. На конце брюшка пучок волосков. Малюткой стеклянницу не назовешь – в размахе крыльев она



1 - имаго смородинной стеклянницы; 2 - гусеница; 3 - куколка; 4 - повреждения.

достигает до 25 мм.

Уже с конца мая бабочки оккупируют сад, питаются нектаром цветков малины и запоз-

давших цветков смородины. К середине лета каждая стеклянница способна отложить

Прохладная влажная весна, способствующая росту молодых побегов - самое благоприятное время для стеклянницы

до 60 яиц на почки или возле них, а также в трещинки на коре веток. Недели через две отродятся гусеницы, и, прогрызая ходы в сердцевине, проникнут внутрь ветвей, продвигаясь от молодых веточек к основанию куста.

прогрызая ходы в сердцевине, проникнут внутрь ветвей, продвигаясь от молодых веточек к основанию куста.

Здесь они остаются на зимовку.

В пакостях стеклянницу уличишь сразу: на здоровом кусте, после окончания цветения

самой земли, не оставляя пеньков или сучьев, обязательно замазать крупные срезы. Очень важно избегать ранений коры, не допускать никаких механических повреждений.

Так как лет бабочек растянут, то применять химические препараты нецелесообразно. Вам ведь придется употреблять ягоды, обработанные “химией”. Поэтому лучше ограничиться обработкой кустов отпугивающими отварами и настоями из инсектицидных растений – табака, чеснока, луковой шелухи, хвой и полыни.

Ирина РАДИНА

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Две формулы жизни

Сравните две картинки. Обе напоминают по крышку футбольного мяча. Обе являются центральными частями химических формул.

Но одна из них – гем крови (гемоглобин) позвоночных животных, а другая – хлорофилл растений.

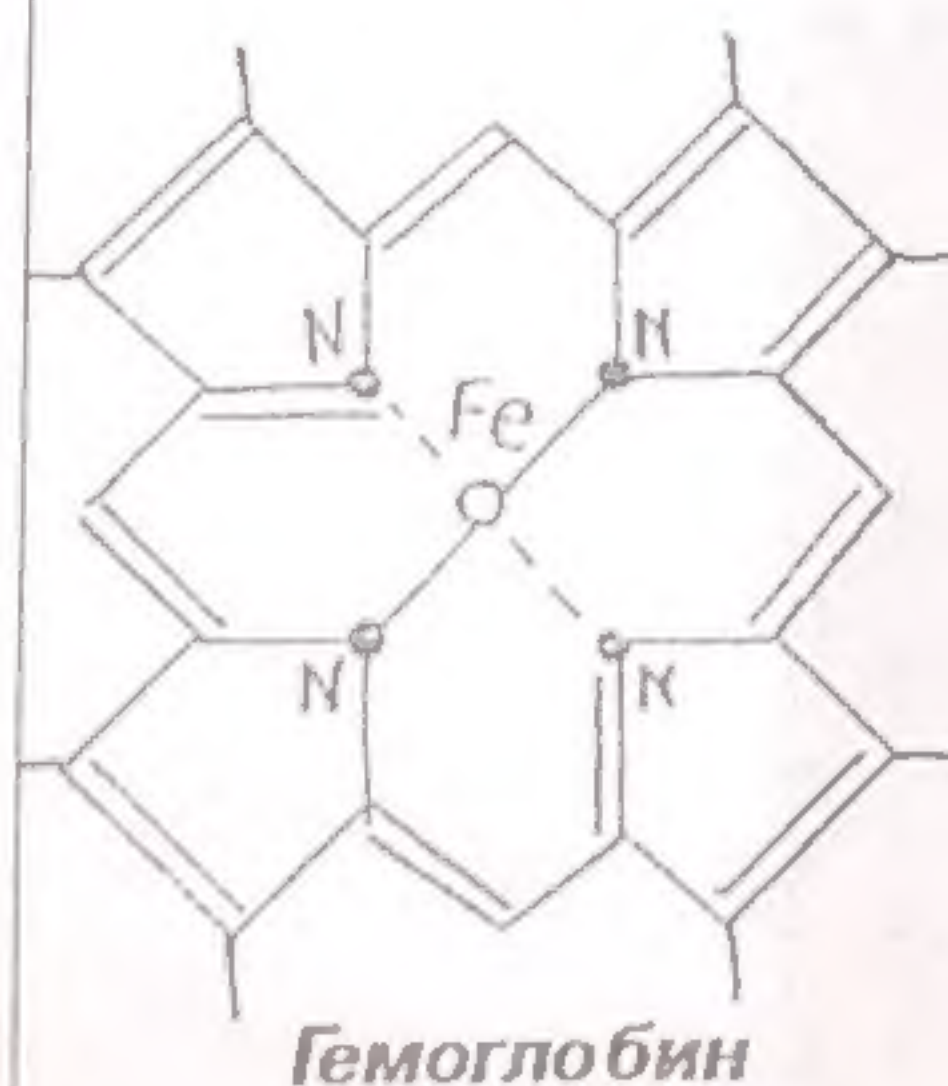
Не правда ли, рисунки похожи? Правда, в центре гемоглобина – железо, а в центре хлорофилла – магний.

И то, и другое вещество – красящие пигменты. Первое – красное, входит в состав животных клеток крови, то есть эритроцитов. Второе – зеленое, является составной частью растительных клеток, которые называют хлорофилловыми зернами.

насыщается этим газом, к мышцам, требующим энергию для движения, сокращения, расслабления.

Функция хлорофилловых зерен приблизительно та же. То есть она связана с преобразованием энергии, но только солнечной. За её счёт растение с помощью ферментов-катализаторов способно синтезировать белки, сахара, жиры и многое другое. Растения, как и животные, растут, размножаются и передвигаются, правда, очень медленно.

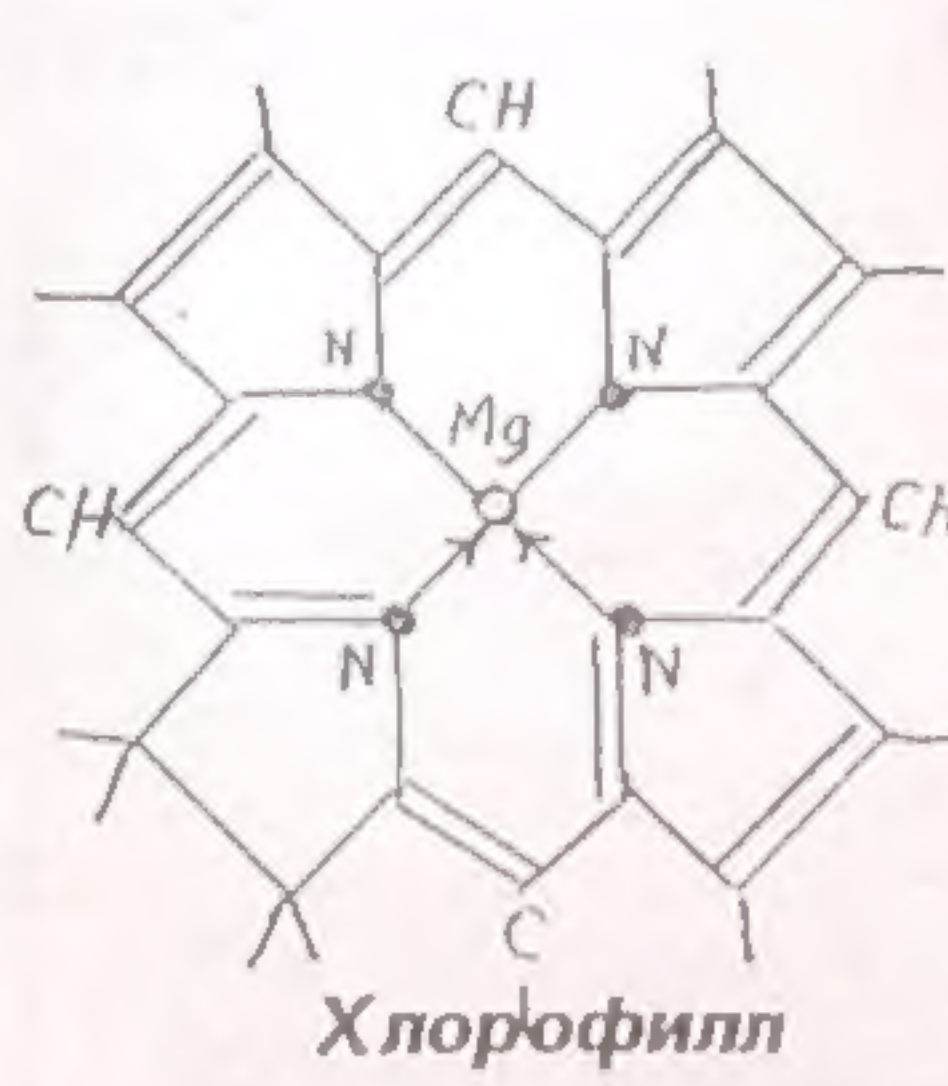
Солнце – первично,



Гемоглобин

растений и животных (хотя некоторые зависят ещё и от начальников).

Принято считать, что основной пищей растений являются азот, фосфор и калий. Не в том ли секрет успеха и популярности знаменитого доктора Миттлайдера (из Солт-Лейк-Сити, штат Юта, расположенного на широте Стамбула), что в состав своих



Хлорофилл

растений ежегодно сбрасывают листья, а вместе с ними погибают и хлорофилловые зёрна, которые вновь должны образовываться весной, магний растениям требуется отнюдь не в микроскопических долях.

Наши подстилающие почву породы (глины, мергель, опоки, известняки) содержат в своем составе магний в виде

углекислого кальция (CaCO_3) и 46% углекислого магния. Чтобы облегчить задачу усвоения растениями нерастворимого магния в доломите, последний измельчают в муку. Ещё лучше применять магний в виде растворимых солей. Правда, сернокислый и хлористый магний, как и всякие хлорофиллы и сульфаты, вредны для растений, поэтому предпочтительнее азотнокислый магний.

Если нет готовой соли, то можно растворить в 10%-ной азотной кислоте (найти можно в любом гальваническом цехе) магниевые опилки. После того как прекратится реакция, полученный раствор добавлять по 10 мл (это меди-

распускания почек. Так вы поможете растениям восполнить нехватку магния.

Человеку же необходимо железо. Каждый по себе знает: к концу зимы, перестав потреблять зелень, мы начинаем ощущать слабость и недомогания. Диагноз: авитаминоз. Это само собой разумеющееся. Однако мы забываем, что старые клетки крови – эритроциты – постоянно гибнут. Зато возникают новые, а для их образования нужно двухвалентное железо. Если его не хватает, врачи говорят: малокровие. И прописывают гематоген или препараты, содержащие железо. Восполнить нехватку железа можно из яблок. Так что не зря говорят: зимой

ки похожи? Правда, в центре гемоглобина — железо, а в центре хлорофилла — магний.

И то, и другое вещество — красящие пигменты. Первое — красное, входит в состав животных клеток крови, то есть эритроцитов. Второе — зеленое, является составной частью растительных клеток, которые называют хлорофилловыми зернами.

Задача гемоглобина — переносить кислород с током крови от органов (лёгкие, жабры), где он

ловых зерен приблизительно та же. То есть она связана с преобразованием энергии, но только солнечной. За её счёт растение с помощью ферментов-катализаторов способно синтезировать белки, сахара, жиры и многое другое. Растения, как и животные, растут, размножаются и передвигаются, правда, очень медленно.

Солнце — первично, растения — вторичны, животные — третичны, люди же — четвертичны, поскольку зависят от

растений и животных (хотя некоторые зависят ещё и от начальников).

Принято считать, что основной пищей растений являются азот, фосфор и калий. Не в том ли секрет успеха и популярности знаменитого доктора Миттлайдера (из Солт-Лейк-Сити, штат Юта, расположенного на широте Стамбула), что в состав своих смесей он включает доломит — вещество, содержащее магний? Учитывая, что наши расте-

ния ежегодно сбрасывают листья, а вместе с ними погибают и хлорофилловые зёрна, которые вновь должны образовываться весной, магний растениям требуется отнюдь не в микроскопических долях.

Наши подстилающие почву породы (глины, мергель, опоки, известняки) содержат в своем составе магний в виде нерастворимой твёрдой породы — углекислого магния ($MgCO_3$). Доломит состоит на 54% из

магния, хлорофиллы и сульфаты, вредны для растений, поэтому предпочтительнее азотнокислый магний.

Если нет готовой соли, то можно растворить в 10%-ной азотной кислоте (найти можно в любом гальваническом цехе) магниевые опилки. После того как прекратится реакция, полученный раствор добавлять по 10 мл (это медицинская пробырка) на ведро воды и поливать ею растения весной, до

Однако мы забываем, что старые клетки крови — эритроциты — постоянно гибнут. Зато возникают новые, а для их образования нужно двухвалентное железо. Если его не хватает, врачи говорят: малокровие. И прописывают гематоген или препараты, содержащие железо. Восполнить нехватку железа можно из яблок. Так что не зря говорят: зимой картофель — сытость, а яблоки — здоровье.

ФЕРМЕР

ДОХОДНЫЙ сад и ОГОРОД

Май ушел, сделав своё недоброе дело: подморозил рассаду на грядках, побил градом завязь, положил начало распространению болезней и вредителей. Тем не менее доход с огорода получить возможно, если воспользоваться советами Э. М. Хныкиной.

— Отдачу от сада приходится ждать годами. На огороде новые сорта и культуры развести проще.

— Новенькое идет туго. У нас мало не только редких растений, не часто можно увидеть достаточно обычных, которые успешно могли бы расти на наших грядках. Вы не встретите здесь спаржи, артишоков, брюссельской капусты, фенхеля, лука-порей. Скучный сортовой сортимент салатов. Сажают себе огородники один-два вида — и всё. А ведь это очень полезная и вкусная культура, а уж о сортовой разнообразии говорить не приходится. Наш стол не столько скуден, сколько однообразен. Все знают, что здоровье во многом зависит от нашего питания, от полноценного

поступления в организм витаминов, микро- и макроэлементов. И когда как не летом побаловать себя самыми полезными овощами.

Нужная культура дайкон. К сожалению, его распространению мешают вредители, активно пожирающие вместо нас вкусные и полезные корнеплоды. Освоить безотходную агротехнику должны помочь садоводам ученые, агрономы.

— Наш консерватизм во многом сказывается даже на самых распространенных культурах. Как правило, семена помидоров и огурцов мы покупаем лишь те, к которым привыкли.

— В какой-то мере это оправдано. Сажать следует то, что хорошо удается и дает стабильно высокий урожай. Я, на-



пример, ежегодно высаживаю по 12–15 новых сортов томатов и огурцов, и пришла к выводу, что реклама не всегда оправдывает наши ожидания. Старые проверенные сорта и гибриды бывают ничуть не хуже, а зачастую и лучше расхваленных и разрекламированных новинок. Микроклимат участка, почва, уход — у каждого они индивидуальны, а потому должны учитываться. Приобретая новинки, не следует забывать о «старых» сортах-тружениках.

— В прошлом году лю-

бители огурцов жаловались на плохие урожаи. Ваш совет тем, кто мечтает об огуречном изобилии.

— При выборе сортов следует отдавать предпочтение тем, что дают наибольший урожай на вашем участке. Выбор семян огромный. Но я считаю, что в открытом грунте больших урожаев не получишь. Маринда, Клавдия, Семкресс и другие дают хорошие результаты, но под пленкой. Без агрилла, лутрасила огуречного обилия достичь трудно.

Я сейчас многие культуры выращиваю под агрилом. Дождей нет, воду на участки часто не подают. Посевы, укрытые агрилом, дают полноценные и дружные всходы. Укрывной материал в конечном счете оправдывает затраты на его приобретение.

— Но кое-кто предпочитает выращивать огурцы в открытом грунте. Правда, в этом году посев огурцов затянется.

— Чтобы получить хороший урожай, лучше

выращивать 3–4 гибрида или сорта. На завязывание плодов положительно влияют подкормки. Огурцы я подкармливаю каждые 7–10 дней. Для хорошего роста использую коровяк и азотные удобрения: в 10 л воды растворяю 1 л свежего коровяка и 1 ст. ложку нитрофоски. В раствор для второй подкормки на 10 л воды кладу 1 ст. ложку мочевины, 3 ст. ложки золы и 1 чайную ложку сухого порошка гумата натрия, который предварительно развожу в теплой воде.

— В числе самых существенных бед предстоящего сезона — вредители и болезни. Как вы боретесь с ними?

— Их стало больше. С ними стало труднее бороться. В садоводческом товариществе выгоднее защитные мероприятия проводить всем вместе, строго соблюдая рекомендации по нормам и времени опрыскивания. Народные средства эффективны лишь в том случае, если ими пользоваться в

больших дозах и как можно чаще.

— Наш сад — это наше здоровье. Мы отдыхаем здесь душой, но также имеем возможность запастись нужными лекарственными травами, сэкономив энную сумму, которую потратили бы в аптеках. Какие травы вы сажаете в своем саду?

— Советую обязательно посадить валериану. Не обойтись без синюхи голубой, шалфея, аптечной ромашки, календулы, боярышника.

— В вашей новой книге «Календарь садовода и огородника. Ежедневник» приведены дельные советы. На кого рассчитана книга?

— В новой книге даны сезонные советы по основным работам в саду и на огороде.

Календарь будет полезен как начинающим, так и тем, кто, освоив садово-огородную азбуку, готов постигать премудрую науку о землекормилице.

Беседовала
Наталия АЛЕШИНА

Земляника перестала давать урожай...

Земляника совсем перестала давать урожай. Считаю, что заболела вертициллезным увяданием. Постепенно сорта обновляю, но что делать со старым участком?

Л. П. Дудикова (г. Энгельс) и другие

Садоводы, занимающиеся диагностированием малознакомых для них болезней, взваливают на себя огромную ответственность. Вертициллезное увядание – заболевание опасное, и выявить его может только специалист при лабораторном анализе. Необходимо уяснить: очень часто разные болезни имеют сходные внешние признаки. Так, вертициллез можно спутать с ризоктониозом, который также вызывает отмирание корневой системы, поэтому я бы посоветовала показать земляничные кусты фитопатологу.

В последние годы вертициллез получил широкое распространение на многих культурах. Гриб вертициллий, вызывающий заболевание, многоядный паразит. Он способен поражать помимо земляники сорные растения, из огородных культур – томаты, картофель, баклажаны, а также огурцы; среди плодово-ягодных особенно страдают от него слива, черешня и вишня; опасен он даже для декоративных кустарников, например, для сирени. С этих растений гриб легко переходит на землянику. В первую очередь благоприятствует развитию вертицил-

лезного заболевания зараженность почвы.

Исходя из этого, есть смысл напомнить садоводам основные признаки вертициллёза на землянике. Больные растения отстают в росте, ягод мало. К концу вегетации черешки краснеют, потом темнеют. Внутренняя часть корня и ткани сердечка (розетка) у основания куста бурют и отмирают, превращаясь в сухую гниль. На срезе пораженной ткани корней (это обнаруживается при лабораторном анализе) образуется беловато-серый налет спороношения гриба.

Во влажной почве на пораженных частях растения появляется сероватый налет плодоносения гриба. Инфекционная почва повышается при возделывании на участке предшественников, пораженных возбудителем вертициллёза. При длительном возде-

ливании земляники на одном и том же участке происходит значительное накопление инфекции, и поражение растений вертициллезным увяданием усиливается.

Вредоносность гриба проявляется в быстрой потере урожая и со временем полным отмирании кустов. Пораженные растения образуют мало усов и через 2–3 года гибнут. Усы образуются плохого качества. Как правило, они уже заражены.

Меры борьбы

Нельзя на одном и том же участке выращивать землянику длительное время. Не исключается химическая дезинфекция земли различными фунгицидами, но делать это следует до посадки земляничной рассады.

Обязательно соблюдать севооборот, точнее плодосмен. Возвращаться на старый участок не

раньше, чем через 5 лет (правда, существует и другое мнение, согласно которому возбудитель сохраняется в почве около 10 лет).

При наличии неблагоприятных экологических условий на участке в течение всего сезона следует проводить обследование на выявление внешних признаков заболевания.



Приобретать только обеззараженный посадочный материал. При закладке нового участка земляники следует провести профилактику кустов, продезинфицировав корни земляники, погружая их на 2 минуты в воду, нагретую до 52°C, но не выше этого. Однако следует учитывать, что этот прием только уменьшает присутствие грибов на корнях, но не служит гарантией их полного уничтожения.

В числе сортов, восприимчивых к вертициллезному увяданию, – Фестивальная, Заря, Красавица Загорья. Поэтому желательно отдавать предпочтение новым сортам, устойчивым к грибным заболеваниям, в том числе и вертициллёзу.

Светлана ШИБАЕВА,
доцент кафедры
фитопатологии
СХИ СГАУ
им. Н. И. Вавилова

ВОПРОС – ОТВЕТ

ПЕРЕСАДИЛА ДЕРЕВЬЯ 5–6 ЛЕТ. ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ, ЧТОБЫ ОНИ БЫСТРЕЕ ПРИНЯЛИСЬ?

Горюнова

Отвечает **Г. В. Кондратьева,** доцент СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова

Дайте возможность деревьям окрепнуть в естественных условиях. Пока не начнут отрастать побеги, нет смысла что-то предпринимать. Как только появится прирост, рас-

тения следует подкормить азотными удобрениями в малых дозах. Однако помните: мочевины в небольших порциях – стимулятор роста, в больших – ингибитор, то есть вещество, замедляющее рост и развитие дерева. Когда деревья восстановят силы и начнут расти, перейдите на подкормки органикой – золой, компостом, навозом, зелеными удобрениями и т. д.

НА АБРИКОСЕ ВЫРОСЛИ И ЗАЦВЕЛИ ВОЛЧКИ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Горюнова

Ждать урожая, а для начала присмотритесь к дереву. Абрикос в нашей зоне часто подмерзает. Пример тому нынешние возвратные майские заморозки. Возможно, волчки вам пригодятся в будущем, когда возникнет необходимость замещения по-

врежденных или старых веток. При сильном росте (до 1 м) волчки надо будет укоротить, чтобы началось их ветвление. В дальнейшем следует формировать как продолжение скелетных веток в зависимости от расположения волчков.

РАССКАЖИТЕ О САМОМ ВИТАМИННОМ СОРТЕ ШИПОВНИКА, ОБЛАДАЮЩЕМ МАКСИМУМ ЛЕКАР-

СТВЕННЫХ СВОЙСТВ.

Л. Моргунова

Плоды шиповника являются рекорсменами среди всех ягодных культур по содержанию витаминов. В зависимости от сорта в них находятся до 4,2% аскорбиновой кислоты, до 5% Р-активных соединений, 6–10 мг% витамина Е, 3–8 мг% каротина, а также витамины В₁, В₂, В₆, К₁, дубильные, пектиновые вещества,

азотистые соединения, жирное масло.

Если говорить о содержании витамина С среди новых сортов (их районировано 9, проходят Госиспытание также 9), то его больше в Воронежском-1, Витаминном ВНИВИ, Бесшипном ВНИВИ, Уральском чемпионе. К сожалению, в госпитомниках нашей области эти сорта не испытываются.

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Готовься к обороне, садовод: вредители

од вегетации.

Использовать можно лепидоцид (20–30 г на 10

лые самки начинают откладывать яйца весной при температуре 12–13

можно повторить. На красной

лопуха

ратьева, доцент СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова
Дайте возможность деревьям окрепнуть в естественных условиях. Пока не начнут отрастать побеги, нет смысла что-то предпринимать. Как только появится прирост, рас-

ших — ингибитор, то есть вещество, замедляющее рост и развитие дерева. Когда деревья восстановят силы и начнут расти, перейдите на подкормки органикой — золой, компостом, навозом, зелеными удобрениями и т. д.

дереву. Абрикос в нашей зоне часто подмерзает. Пример тому нынешние возвратные майские заморозки. Возможно, волчки вам пригодятся в будущем, когда возникнет необходимость замещения по-

формировать как продолжение скелетных веток в зависимости от расположения волчков.
РАССКАЖИТЕ О САМОМ ВИТАМИННОМ СОРТЕ ШИПОВНИКА, ОБЛАДАЮЩЕМ МАКСИМУМ ЛЕКАР-

минов. В зависимости от сорта в них находятся до 4,2% аскорбиновой кислоты, до 5% Р-активных соединений, 6–10 мг% витамина Е, 3–8 мг% каротина, а также витамины В₁, В₂, В₆, К₁, дубильные, пектиновые вещества,

9), то его больше в Воронцовском-1, Витаминном ВНИВИ, Бесшипном ВНИВИ, Уральском чемпионе. К сожалению, в госпитомниках нашей области эти сорта не испытываются.

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Готовься к обороне, садовод: вредители атакуют!

Вредители начали активное наступление на садово-огородные культуры. Как спасти свой, слезами и потом политый урожай от прожорливых нахлебников, советует, отвечая на ваши вопросы, Борис Серафимович Якушев, доцент СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова.

На сливе много черных мушек размером с муху. Кто это может быть, а самое главное — вредны ли насекомые?

Вопрос по телефону

Чтобы точно ответить на вопрос, необходимо посмотреть на вашего вредителя. Скорее всего, это звритомы сливовая. По-другому её называют сливовой толстоножкой. В наших садах звритомы стала постоянным вредителем, сильно распространившись в последние годы.

Меры борьбы сводятся к обработке деревьев инсектицидами после цветения, то есть в период массового лета вредителей. Не создавайте условий для их размножения. Поскольку личинки звритомы зимуют в косточках плодов, то опавшие сливы следует убирать и уничтожать.

Яблоня покрылась червями и паутиной. Де-

рево нужно спасать, вопрос: как?

Б. Жуков

Яблоня подверглась нападению гусениц яблонной моли. Перед цветением они начинают объедать листья, оплетая их паутиной. "Обеденный период" достаточно длительный (свыше 40 дней), поэтому паутинные гнезда могут охватывать целые ветви. Затем гусеницы сплетут белые коконы и будут окукливаться. Примерно через месяц после цветения появятся бабочки, которые отложат яйца, прикрыв их щитком.

Яблонная моль развивается в одном поколении, но, если не принимать мер защиты, она принесёт много вреда. Борьба с вредителем лучше рано весной: обрабатывать деревья от начала распускания почек и до появления бутонов. Повторные обработки проводят также после цветения, в пери-

од вегетации.

Использовать можно лепидоцид (20–30 г на 10 л воды), до 5 опрыскиваний за сезон, с интервалом в 7–8 дней. Чтобы не допустить привыкания к препарату, жела-



тельно в период вегетации применять химические инсектициды: циткор (1,5 мл на 10 л), фас (5 г на 10 л), фьюри (1,5 мл на 10 л), карбофос (75–90 г на 10 л), интавир (1 таб. на 10 л) и др.

Мне кажется, что на землянику от соседей перешел земляничный клещ. Пораженные кусты вырвала. Что делать дальше?

Вопрос по телефону
Земляничный клещ — опасный вредитель сада, и вы правильно сделали, что сразу начали борьбу с ним. Взрос-

лые самки начинают откладывать яйца весной при температуре 13°C. Вредитель дает 4–5 поколений, то есть численность клещей резко возрастает в июне, достигая максимума в августе. Расселяются по участку с куста на куст и по усам, высасывая соки из листьев. Они сморщиваются, в местах повреждения образуются желто-бурые пятна. Урожайность падает. Кусты становятся карликовыми.

Для профилактики можно опрыскивать земляничные кусты инсектицидными настоями, например, шелухой лука. Делать это лучше после уборки урожая не менее 3 раз с интервалом 4–5

можно повторить.

На красной смородине много ярко-красных, иногда вздутых пятен, на черной их меньше. Как спасать кусты?

К. Вигорская

В этом году очень рано начала свирепствовать большая смородинная тля. Красные пятна — её работа. Из перезимовавших яиц, в период распускания почек отрождаются личинки, которые высасывают сок из почек и листьев. На листьях появляются вздутия, которые, разрастаясь, начинают скручиваться, искривляются. Молодые побеги приостанавливают рост. Личинки превращаются в жи-

Тля, листовертка, яблонная моль, крыжовниковая огневка, смородинная стеклянница могут принести значительный ущерб вашим садовым насаждениям. Будьте начеку, садоводы!

дней. Луковую шелуху можно разложить под кустами.

При засилии вредителей после сбора урожая листья скашивают. Очень эффективен в борьбе с клещами неорон (15–20 мл на 10 л). Землянику можно опрыскать коллоидной серой (50–100 г на 10 л воды) или карбофосом (75 г на 10 л). На следующий год ранней весной, в период отрастания листьев обработки

вородящих самок. Появляются крылатые тли, которые быстро заселяют другие кусты. В течение лета тля даёт несколько поколений, поэтому борьбу с ней следует начинать как можно раньше. Для отпугивания тлей и в качестве профилактики в междурядьях смородины часто высаживают помидоры, или под кустами раскладывают ботву. Можно опрыскать инсектицидными отварами настоями ромашки,

лопуха, тысячелистника и т. д., в которые для лучшего прилипания добавив мыло. При высокой численности тлей нужно использовать инсектициды. Это могут быть искра (10 г на 10 л воды), кинмикс (2,5 мл на 10 л), ципершанс (1 таблетка или 10 г на 10 л), сэмпей (5 мл на 10 л), хостаквик (4 мл на 10 л) и др.

На яблонях много усохших веточек, на них странные крошечные наросты. Сорта нас устраивают, хотелось бы деревья сберечь.

Е. Тихонова

Вредители, которые обосновались на ваших деревьях, называют щитовками, или червецами. Грушу заселяет красная грушевая щитовка, яблоню — запятовидная щитовка. Борьбу с червецами желательнее начинать ранней весной (в стадии "розовый бутон"). Если провести обработку в это время не успели, то в период появления личинок, их называют бродяжками, деревья следует обработать карбофосом (75–90 г на 10 л воды) или фуфаном (10 мл на 10 л). Выход бродяжек в нашей зоне обычно приходится на первую декаду июня. Синтетические пиретроиды в борьбе с щитовками не эффективны.

Последние заморозки - первые проблемы

Надежды садоводов на богатый урожай рухнули после первых майских заморозков. Это мы почувствовали по тревожным письмам наших читателей, умоляющих рассказать, как защитить растения от последствий погодных катаклизмов. Ответить на ваши вопросы мы попросили В. М. Барадачеву, доцента СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Высадила помидорную рассаду в лунки. Хорошо полила, но не укрыла. Заморозки побили верхушки у помидорных кустиков. Что сейчас предпринять, чтобы получить хоть какой-то урожай?

П. Зулина

Если мороз повредил верхушки, но не затронул стебель до основания, то это не так и страшно. Рассада отойдет, если за ней хорошо ухаживать и подкармливать.

У подмерзшей рассады в начальный период очень важно восстановить надземную массу, поэтому, подкармливая кусты, в июне следует отдать предпочтение азотным удобрениям. Подкормите помидоры мочевиной (карбамидом) или аммиачной селитрой (30-40 г на 10 л воды). Ещё лучше ис-

пользовать для подкормок навозную жижу (1:10) или раствор куриного помета (1:20). В дальнейшем, чтобы ускорить созревание плодов, необходимо использовать микроэлементы, в составе которых обязательно должен быть бор. Со второй половины вегетации азотные удобрения свести к минимуму, сделав упор на калийных и фосфорных.

Можно ли обрезать макушку у помидоров, когда они зацвели, чтобы растения не были очень высокими?

Вопрос по телефону

Хорошая рассада должна иметь интенсивно-зеленую ботву, хорошо развитую корневую систему, толстый стебель и 1 цветочную кисть. Если рассада переросла, но зацвела, то у неё всё равно можно срезать верхушку на 20 см. Вер-

хушечный побег ставят в воду, чтобы дал корни, а куст с корневой системой высаживают на участке. У вас получатся 2 растения вместо одного. Правда, они могут затянуть с плодоношением, но при хорошем уходе ненадолго. Опыт показывает, что рассаду лучше все-таки укорачивать, чем высаживать переросшую, которая чаще болеет.

Чтобы при высокой температуре и недостатке света рассада не вытягивалась, можно применить 0,4%-ный препарат ТУР. Работать с ним следует вечером или в пасмурную погоду. Опрыскав, препарат держат на растении 5-10 минут, после чего смывают водой.

Боюсь, что майские заморозки повредили всходы овощных растений. Назовите последние сроки для посева семян свеклы, моркови и лука на репку.

Л. Терникова

Свеклу, морковь, а также огурцы и другие тыквенные с длинным вегетационным периодом можно высевать до 14 июня. Лук-чернушку высевают как можно раньше, не позднее конца апреля-начала мая.

Лук и морковь - культуры холодостойкие, для них не страшны кратковременные заморозки до минус 2-4°C. Одним словом, майские ночные морозы эти растения должны были выдержать. Другое дело свёкла. Она также холодостойка, но растения могли пройти яровизацию. Происходит это в том случае, если семена находились во влажной почве более 10 дней. Яровизация нежелательна потому, что свёкла может уйти в цветущность.

Нужно ли замачивать семена при повторных посевах в грунт?

Л. Неволлина

Если семена будете заделывать во влажную почву, то их можно замочить. Если с поливом возникают проблемы, то лучше высевать сухими.

Взошла летняя редька и сразу ушла в "цветуху". Почему?

Б. Бебенина

Либо семена прошли яровизацию, то есть посеяны в холодную влажную землю или какое-то время содержались при низких температурах. Либо они взяты от растений, которые выбрасывали цветоносы раньше положенного времени.

Хочу ещё раз предупредить: самые некачественные семена дают именно "цветущие" растения. Брать с «цветухи» семена ни в коем случае нельзя.

Цветная капуста в прошлом году плохо образовывала головки, они были мелкими, рыхлыми. Мне подсказали, что их следует прикрывать как можно раньше, завязывая верхние листики в узелок?

Л. Озерцова

Головки цветной капусты прикрывают листьями для того, чтобы они были нежными, а главное - белыми, то есть не пожелтели, не позеленели, потеряв товарный вид.

Чтобы цветная капуста лучше образовывала головки, её желательно в начальный период подкормить микроэлементами, обязательным компонентом которых должен быть бор. В рассадный период цветной капусте также нужен молибден. Можно провести корневые и внекорневые подкормки этими микроэлементами из расчета по 1 г на 10 л воды. Но не переборщите!

Каждый год появляется много достаточно редких, диких салатов. Как вырастить

свои семена?

Посеять пораньше и оставить на семена самые красивые растения, передающие типичные сортовые признаки. Салатные растения не переопыляются, нет необходимости соблюдать пространственную изоляцию, то есть можно высаживать недалеко друг от друга. Уход самый обычный: поливы, подкормки, борьба с сорняками, вредителями и болезнями. Правда, в нашей зоне у поздних салатов, например, Кучерявца одесского и Лолла росса, семена не всегда вызревают. Чтобы получить семена поздних сортов, нужно, чтобы сложились благоприятные погодные условия, и, конечно, посеять их весной как можно раньше.

Петрушка растет под деревом, которое весной опрыснули мочевиной от болезней. Но мочевины - азотное удобрение, а это нитраты. Не будут ли они скапливаться в овощном растении?

Вопрос по телефону

Если боитесь переизбытка нитратов, найдите для петрушки другое место.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Как приготовить растительные настои и отвары от вредителей

Существует множество способов защиты растений от вредителей и болезней. И хотя в пос-

венной ступке в мелкий порошок. Просеять через сито и сыпать в чистые герметично закрывающиеся банки. При приготовлении порошка следует помнить, что чем мельче будут измолоты растения, тем эф-

фективнее будет их применение. Через 15-20 минут настой сливают, охлаждают и процеживают через несколько слоёв марли или мелкое сито. После этого сливают в чистую посуду (банки, бутылки) и плотно закрывают пробкой.

процеживают и сливают в чистую посуду, плотно закрыв пробкой.

Если вы пользуетесь такими препаратами довольно часто, то можете готовить их более концентрированными, а перед применением раз-

препаратов разрушаются. Поэтому настои и отвары лучше всего готовить незадолго до применения.

Непосредственно перед применением к ним следует добавить мыло или горчицу. Это увели-

мочевина (кар- дом) или аммиачной се- литрой (30-40 г на 10 л воды). Ещё лучше ис-

зацвела, то у неё все равно можно срезать верхушку на 20 см. Вер-

раньше, не позднее кон- ца апреля-начала мая.

высевают как можно вали цветоносы раньше положенного времени.

редких, диковинных са- латов. Как вырастить

сто

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Как приготовить растительные настои и отвары от вредителей

Существует множество способов защиты растений от вредителей и болезней. И хотя в последнее время всё чаще мы используем пестициды, не потеряли актуальности, как наиболее безопасные для человека, народные средства.

Главное преимуще- ство применения расте- ний, обладающих инсек- тицидными и фунгицид- ными свойствами, их от- носительная безопас- ность при использова- нии на приусадебном участке.

Из растений можно приготовить концентри- рованные пасты, экст- ракты, порошки, отвары

и настои. Из перечис- ленных форм наиболее часто в саду и на огоро- де используют настои, отвары и порошки. О них и конкретно об их приго- товлении пойдет даль- нейший разговор.

Легче всего пригото- вить порошок. Для этого необходимо высушен- ное растительное сырье измельчить в обыкно-

венной ступке в мелкий порошок. Просеять че- рез сито и ссыпать в чис- тые герметично закрыва- ющиеся банки. При при- готовлении порошка следует помнить, что чем мельче будут измо- лоты растения, тем эф- фективнее будет их дей- ствие, экономичнее рас- ход.

При изготовлении на- стоев измельченную ра- стительную массу сле- дует поместить в сухую эмалированную посуду или стеклянную банку и залить кипятком. Соот- ношение "травы - вода" составляет 1:10. Ем- кость плотно закрывают крышкой и ставят на медленный огонь. При этом её содержимое нельзя доводить до ки-

пения. Через 15-20 ми- нут настой сливают, ох- лаждают и процеживают через несколько слоёв марли или мелкое сито. После этого сливают в чистую посуду (банки, бутылки) и плотно закрывают пробкой.

Существуют рекомен- дации, по которым тра- вяную массу просто за- ливают теплой водой и настаивают несколько дней.

Иначе готовят отвары. При их приготовлении измельченное расти- тельное сырье помеща- ют также в эмалирован- ную посуду и заливают кипятком. После чего ставят на огонь и кипя- тят в течение 25-30 ми- нут. После чего отвар, как и настой, остужают,

процеживают и сливают в чистую посуду, плотно закрыв пробкой.

Если вы пользуетесь такими препаратами до- вольно часто, то можете готовить их более кон- центрированными, а пер- ред применением раз- бавлять водой до нуж- ной концентрации.

Хранить настои и от- вары следует в темном, прохладном месте, так как солнечный свет и вы- сокие температуры дей- ствуют на них разруша- юще.

К сожалению, расти- тельные настои и отва- ры очень часто быстро портятся, особенно лет- том. Максимальный срок их хранения со- ставляет 1 месяц, после этого полезные свойства

препаратов разрушают- ся. Поэтому настои и от- вары лучше всего гото- вить незадолго до при- менения.

Непосредственно пе- ред применением к ним следует добавить мыло или горчицу. Это увели- чивает прилипаемость инсектицидных препа- ратов к обрабатывае- мым растениям. Как правило, для лучшей прилипаемости исполь- зуют калийное или хо- зяйственное мыло. Предварительно его разводят в небольшом количестве воды и вли- вают в готовый препарат из расчета 3-5 г на 1 литр.

Татьяна БОЧАРОВА, агроном

Органическое земледелие

Плодородие почвы улучшит окопник

Окопник - трава уникальная. Благодаря своим целебным свойствам она помогает садоводам успешно справляться со многими болезнями.

Этот факт известен многим, а я хочу расска- зать, как использую окопник для улучшения плодородия почвы.

Наш дачный участок расположен недалеко от реки 2-я Гусёлка. Окоп- ник выращиваю уже лет 15. Использую его, как и многие, в лечебных це- лях для поддержания собственного здоровья. Однако в последнее вре- мя чаще задействую ле- карственную траву для улучшения плодородия почвы. Заметил: окоп- ник приносит земле ог- ромную пользу. Расте- ние хорошо растет на

глинистом низинном участке, но его можно посадить где-нибудь возле забора или под плодовыми деревьями. Для тех, кто применяет задернение, лучшей культуры, помогающей дереву давать высокие урожаи, найти трудно. Правда, при посадке окопника пристольные круги следует почаше поливать и удалять сор- няки.

Окопник не любит кислых почв, поэтому весной следует провес- ти известкование, вне- сти золу или доломито- вую муку. Ранней вес-

ной желательно расте- ния также подкормить, чтобы быстрее начали работать азотфиксирую- щие бактерии, которые обитают около его кор- ней. На 1 кв. м. площади я вношу 12 г азота и по 10 г фосфора и калия.

На корнях окопника нет клубеньков с азот- фиксирующими бacte- риями, как у бобовых культур. Полезные мик- роорганизмы, обогаща- ющие почву азотом, об- разуются у него вблизи корней. Как установили ученые, они выделяют также стимуляторы рос- та. В то же время эти микроорганизмы одно- временно угнетающе действуют на патогены.

Подвяленная ботва окопника по химическо- му составу близка к ко- ровьему навозу, а по со- держанию калия превос- ходит его в 3 раза. С 1

кв. м посадок окопника можно за лето набрать ведро зеленого удобре- ния, из которого я готов- лю настои, вношу в поч- ву под перекопку, ис- пользую в качестве мульчи и добавляю в компост.

Приготовить настой окопника проще просто- го. Я делаю это так. В эмалированный бак или другую нержавеющую посуду закладываю из- мельченную траву, за- ливаю её водой из рас- чета: 1:12. В зависимо- сти от погоды "зеленый бульончик" выдерживаю от половины до одного месяца. Получается по- лезная для растений органическая подкорм- ка, не уступающая вы- пускаемым производ- ственным путем комп- лексным минеральным препаратам.

Ею лучше подкармли-

вать овощи в период со- зревания плодов, так как в ней мало азота, зато много калия, фосфора и основных микроэлемен- тов. Если в "зеленый бу- льон" за несколько дней до применения добавить 300 г нарубленных кор- ней окопника, то полу- чится обогащенное азо- том бактериальное удобрение.

В окопнике мало гру- бой клетчатки, но много белка. При заделке в землю и поверхностном мульчировании трава быстро перегнивает, обогащая почву макро- и микроэлементами, так необходимыми расту- щим овощным растени- ям.

У окопника мощные, длинные корни, которые выносят в верхние слои почвы калий, переводя его в формы, легкоусво- яемые растениями.

Химические удобре- ния сейчас не дешевы, поэтому окопник с успе- хом можно применять в период созревания ово- щей, не опасаясь накоп- ления нитратов. Расте- ние неприхотливое. Я заметил, что от болез- ней и вредителей окоп- ник не страдает. Раз- множать его можно се- менами, черенками, от- водками, делением куст- та.

Молодые растения окопника полезно ис- пользовать на корм ско- ту. В зависимости от вида домашних живот- ных траву дают в све- жем виде целиком или порубив.

Так что сажайте окоп- ник. Надеюсь: я доказал всем, что это очень по- лезная и нужная трава.

Алексей НЕЛИН, садовод-опытник

Колеус – “кухонный” цветок

Недавно мне подарили черенки колеуса. Это растение у многих хозяек растет на кухне, поэтому знакомо любителям домашних цветов. Кстати, колеус так и называют кухонным цветком. У него необычно декоративные пестрые листья разнообразной окраски: зеленой, малиновой, бордовой, белой.

С неохотой взяла черенки: окно выходит на север, думала, листья потеряют декоративность. Как вдруг в короткий срок на моем окне появилось настоящее чудо! Расскажите об этом цветке подробнее. **Ф.Смирнова, г. Саратов**

Рассказать об особенностях ухода за колеусом мы попросили **Н. ВИТАЛЬЕВА**, научного сотрудника СГАУ им. Н.И. Вавилова

Колеус – декоративное лиственное растение. В своем расцвете растение очень красиво. Листья красиво испещ-

рены пестрыми узорами.

В настоящее время выведено много сортов колеуса с различной окраской листьев, размером листьев и краем листовых пластинок (ровный край, волнистый край).

Растение неприхотливо. Любит полутень. Чем плодороднее почва, тем оно более мощно развивается. Но есть и недостатки. При образовании цветоноса листья мельчают, декоративность теряется, поэтому, желательно, цветоносы обрывать.

Чтобы растение всегда было декоративным и

красивым, его следует ежегодно черенковать и сажать заново в свежую землю в достаточно большой горшок. Черенки укореняют в воде. В один горшок можно посадить 3 черенка.

Можно размножить колеус и семенами, которые высевает в феврале – марте при температуре 18 – 20 градусов. При образовании первого листа отбирают растения с наиболее красивой расцветкой листьев, остальные сеянцы выбраковывают.



делю, чередуя комплексную подкормку с подкормкой азотными удобрениями. Время от времени нужно обрывать цветоносы. Не следует ставить колеус на прямые солнечные лучи.

По своей декоративности колеус соперничает с цветущими в открытом грунте одно-

летниками, поэтому его очень часто высаживают летом на клумбы.

Зимой следует избегать переувлажнения и располагать растение на хорошем свету.

Для получения кустистых растений верхушки прищипывают.

Уход за колеусом не сложен. Летом растение необходимо подкармливать один раз в не-

Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Беспокоит состояние комнатных растений...

Редакция газеты получила много вопросов от любителей комнатных цветов. На них мы попросили ответить **Н.В.Тищенко**, научного сотрудника СГАУ им. Вавилова.

НА ОКНЕ РАСТЕТ ГЕРАНЬ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ У НЕЕ СТАЛИ ЖЕЛТЕТЬ ЛИСТЬЯ. МОЖЕТ, ЕЕ НАДО ПОДКОРМИТЬ?

Если листья у герани желтеют, то, скорее всего, вы ее давно не пересаживали. По правилам герань следует каждую весну возобновлять из молодых черенков. Летом у герани листья могут побелеть от избытка света, поэтому на летний период ее стоит переставить в полутень.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КАКТУСАМИ ЛЕТОМ?

Если зимой кактусы поливают мало, то ле-

просохнет почва, и удобряют 2 раза в месяц комплексным удобрением для кактусов. Если специального удобрения для кактусов у вас нет, то можно удобрять идеалом, снизив норму в 2 – 3 раза, по сравнению с обычными растениями. Обязательно нужно следить за чистотой растений. Потемневшее пятнышко может свидетельствовать о начале заболевания. У кого есть возможность, могут переставить их на балкон или лоджию. В таких условиях они положительно реагируют на опрыскивание водой. Если кактусы находятся на

лением вредителей и вовремя избавляться от них.

ВЕРХУШКА У МОЛОДОГО КАКТУСА НАКЛОНИЛАСЬ. ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?

В зимнее время кактусам не хватает света. Поверните кактус наклонившейся вершиной в сторону, противоположную окну, и он выпрямится. Но возможно, вы залили растение, и у кактуса подгнили корни. Его стоит пересадить в горшок с хорошим дренажем.

ОТ ЧЕГО КРАЯ ЛИСТЬЕВ У ЛИМОНА БУРЕЮТ?

Это может быть от перелива, недостатка питания или корни находятся в холоде.

КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНЦЕНТРАЦИЯ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХЛОРОЗА У ЛИМОНА?

Разведенную в воде лимонную кислоту сле-

приятной, слегка кислой.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ПРОМЫВАТЬ ЛИСТЬЯ ЛИМОНА КЕРОСИНОМ С МЫЛОМ?

Нет, не вредно. Раз в месяц для профилактики следует протирать листья лимона раствором керосина с мылом (10 г керосина, 10 г мыла на 1 литр воды).

КАКИЕ УСЛОВИЯ НУЖНО СОЗДАТЬ ФИАЛКАМ, ЧТОБЫ ОНИ ДОЛЬШЕ И ЛУЧШЕ ЦВЕЛИ?

Для того чтобы фиалки дольше и лучше цвели, необходимо, чтобы почва была плодородная, но легкая. Обязательно нуж-

но сделать хороший дренаж, так как корни фиалок чувствительны к застою воды. Также нужно обеспечить своевременный полив и достаточное количество света. Подкормки в обычных условиях проводят с февраля по октябрь 2 раза в месяц

рыскивания. Если все же необходимо удалить пыль с листьев, то сделать это надо осторожно, под легким душем, обязательно накрыв землю под листьями полиэтиленом, чтобы предотвратить излишнее переувлажнение корней. Если заведутся вредители – своевременно уничтожать.

В том случае, если вы хотите, чтобы фиалки цвели круглый год – поместите их под искусственный свет. Но при искусственном свете подкормки нужно проводить круглый год.

СЛЫШАЛА, ЧТО МОЖНО ВЫСАЖИВАТЬ КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ НА ОГОРОД. ТАК ЛИ ЭТО?

Действительно, многие растения высаживают летом на огород, но можно высаживать не все комнатные растения. Хорошо переносят пересадку клубневая

комнатные растения прикапывать в горшках и, желательно, в небольшой полутени. Так можно поступить с пальмами, драценами, инжиром. Фикусы и лимоны не высаживают в открытый грунт, так как они тяжело переносят адаптацию при переносе их обратно в помещение.

ДЛЯ ЧЕГО ОБРАБАТЫВАЮТ ЦВЕТЫ МАРГАНЦОВКОЙ?

Марганцовкой обрабатывают цветы в том случае, если есть подгнившие части растения (в том числе корни), при этом их обрезают до здоровой части. Также марганцовку используют для подкормки растений в качестве калийного удобрения.

Некоторые цветоводы слишком увлекаются поливом марганцовкой, чего не следует делать. Такая подкормка должна быть не чаще одного

Если листья у герани желтеют, то, скорее всего, вы ее давно не пересаживали. По правилам герань следует каждую весну возобновлять из молодых черенков. Летом у герани листья могут побелеть от избытка света, поэтому на летний период ее стоит переставить в полутень.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КАКТУСАМИ ЛЕТОМ?

Если зимой кактусы поливают мало, то летом дело обстоит иначе. Их поливают, как только

то можно удобрять идеалом, снизив норму в 2-3 раза, по сравнению с обычными растениями. Обязательно нужно следить за чистотой растений. Потемневшее пятнышко может свидетельствовать о начале заболевания. У кого есть возможность, могут переставить их на балкон или лоджию. В таких условиях они положительно реагируют на опрыскивание водой. Если кактусы находятся на улице, нужно внимательно следить за появ-

лением новых корней. Его стоит пересадить в горшок с хорошим дренажем.

ОТ ЧЕГО КРАЯ ЛИСТЬЕВ У ЛИМОНА БУРЕЮТ?

Это может быть от перелива, недостатка питания или корни находятся в холоде.

КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНЦЕНТРАЦИЯ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХЛОРОЗА У ЛИМОНА?

Разведенную в воде лимонную кислоту следует попробовать на вкус. Она должна быть

КАМ, ЧТОБЫ ОНИ ДОЛЖЕ И ЛУЧШЕ ЦВЕЛИ?

Для того чтобы фиалки дольше и лучше цвели, необходимо, чтобы почва была плодородная, но легкая. Обязательно нужно сделать хороший дренаж, так как корни фиалок чувствительны к застою воды. Также нужно обеспечить своевременный полив и достаточное количество света. Подкормки в обычных условиях проводят с февраля по октябрь 2 раза в месяц комплексными удобрениями. Фиалки не любят оп-

цвели круглый год. местите их под искусственный свет. Но при искусственном свете подкормки нужно проводить круглый год.

СЛЫШАЛА, ЧТО МОЖНО ВЫСАЖИВАТЬ КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ НА ОГОРОД. ТАК ЛИ ЭТО?

Действительно, многие растения высаживают летом на огород, но можно высаживать не все комнатные растения. Хорошо переносят пересадку клубневая бегония, гиппеаструм, бальзамин. Лучше всего

батируют цветы в том случае, если есть подгнившие части растений (в том числе корни), при этом их обрезают до здоровой части. Также марганцовку используют для подкормки растений в качестве калийного удобрения.

Некоторые цветоводы слишком увлекаются поливом марганцовкой, чего не следует делать. Такая подкормка должна быть не чаще одного раза в месяц и то слабым раствором.

Можно ли использовать поливную воду для бытовых нужд?

Многие садоводы летом долгое время живут на дачах. При этом, когда кончаются запасы питьевой воды, увы, нередко используют поливную воду не только для бытовых нужд, но и утоления жажды, приготовления пищи. Вот что по этому поводу нам рассказали работники санэпиднадзора.

-Пригодна ли для питья вода, используемая для полива?

-Конечно, нет. Представьте, что вы пьете. В садах для полива используется техническая, неочищенная вода. Употреблять такую воду для утоления жажды аналогично тому, что напиться из лужи.

-Многие кипятят перед употреблением питьевую воду и вроде бы никаких последствий не наблюдали...

-Это может быть до поры до времени. И речь идет не об обычном расстройстве желудка. Таким образом в случае эпидемии холерную палочку совсем нетрудно подхватить.

-А ведь многие умы-

ваются, чистят зубы такой водой... Руки хотя бы мыть не опасно?

-Пусть задумаются. Поливной водой мыть руки можно с мылом, лучше всего с хозяйственным.

-Можно ли каким-нибудь образом воду, используемую для полива, сделать пригодной для питья?

-Чтобы уничтожить все бактерии, такую воду нужно кипятить не менее 45 минут.

-Можно ли для приготовления пищи использовать дождевую воду?

-Пользоваться дождевой водой не следует. Транспорт, заводы,

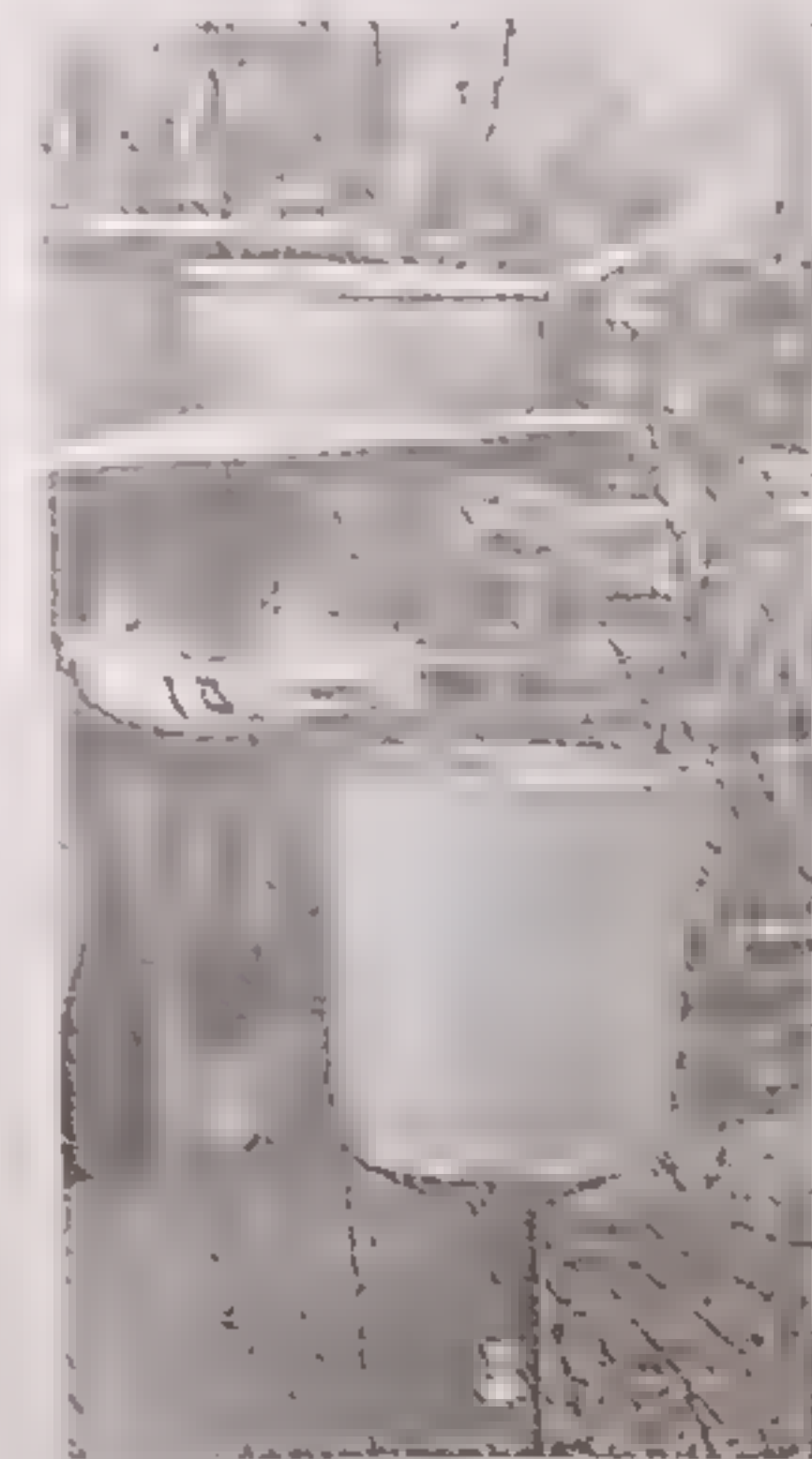
предприятия загрязняют воздух. Сажа, частички пыли со всевозможными бактериями находятся в воздухе во взвешенном состоянии, затем с дождем опадают вниз, на землю. В зависимости от того, насколько была загрязнена атмосфера в том районе, где выпадает дождь, он получается в той или иной мере кислотный. Следовательно, использовать дождевую воду для бытовых нужд не стоит.

-Не опасно ли пить воду из родников?

-Из необследованных родников воду пить категорически запрещается.

Пить можно только из источников, которые зарегистрированы и находятся на учете. Вокруг проверенного родника с хорошей водой обязательно должна быть зона санитарной охраны (зацементированный или выложенный из кирпича подход, кран, из которого льется вода, дорожные знаки, запрещающие подъезд машинам).

-Во многих личных хозяйствах, садовых



участках бурят скважины и пользуются водой, взятой из нее. Как часто нужно проверять качество воды из скважин?

-Если вода течет из под земли - это не значит, что она гарантированно хорошая. Делать анализ воды из скважины нужно обязательно и регулярно, так как подземная вода периодически меняет свой состав и может стать непригодной не только для питья, но и для полива. Считается, что самые хо-

рошие с биологической точки зрения - грунтовые воды. Однако вода, прошедшая сквозь слой земли, очищается только механически, а вредные вещества (например, пестициды) могут сохраняться. Именно анализ воды покажет наличие и количество вредных веществ (свинец, ртуть, хром и других), находящихся в вашей воде. Также анализ делается для того, чтобы узнать, не минерализована ли вода, так как сильно минерализованная вода не пригодна для питья и полива. Иногда нужно отказаться от такой воды.

-Может ли пресная вода при поливе сада быть причиной засоления почвы?

-Засоление почвы может произойти в том случае, если близко залегают сильно засоленные грунтовые воды. Пресная вода вытягивает соленую воду наверх, начинается диффузия (засоление), что, в свою очередь, приводит к гибели растений.

-В одном из районов области техническая вода из скважины пода-

ется сильно засоленная. Можно ли поливать сад такой водой?

-В некоторых районах, где для полива используют соленую воду, поступают следующим образом: землю покрывают опилками, поливают их соленой водой, соль выступает, опилки убирают и накладывают новые. Оработанные опилки сжигают, так как использовать их в дальнейшем нельзя.

-На что нужно обращать внимание садоводу, решившему купить фильтр, чтобы очищать поливную воду для использования в бытовых целях?

-Прежде вы должны купить фильтр именно для очистки природной воды. Не всякий фильтр сделает воду из водоемов безопасной для вашего здоровья. Менять фильтры нужно довольно часто, так как со временем в них скапливаются микроорганизмы. На короткий срок пользования (малое количество отфильтрованной воды) вам может помочь портативный туристический фильтр.

Ирина КОШКИНА

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Мята и мелисса - садовые ароматы...

У меня в саду растут мята и мелисса. Время от времени я собираю цветы и листья этих растений и завариваю с ними чай. Не забываю и на зиму засушить. Но совсем недавно моя соседка по даче сказала, что у мяты и мелиссы совсем разные лечебные свойства. Мелисса - хороша для сердечников, а мята - для страдающих хроническим бронхитом, желудочными заболеваниями.

Если у вас болит голова - достаточно в течение некоторого времени нюхать веточку мелиссы (можно даже сушеную). Мелисса не только снимет головную боль, но и укрепит вашу нервную систему.

Настой мелиссы снимает боли в сердце, уменьшает отдышку, замедляет дыхание и ритм сердечных сокращений, понижает кровяное давление.

Мята - прекрасное противовоспалительное, успокаивающее средство. Кроме того, настой мяты поможет при кашле, бронхите.

Мята поможет и при различных желудочных заболеваниях: гастрите, колите, язвенной болезни желудка. Она улучшит пищеварение, понизит повышенную кислотность желудочного сока, ослабит тошноту, прекратит спазмы желудка.

Летние маски

Лето в городе для нашей кожи не проходит бесследно. Пыль, грязь, смог, ежедневная усталость, переживания откладывают свой отпечаток в виде морщинок, желтизны на лице и синяков под глазами.

Чтобы кожа выглядела здоровой, упругой, необходимо не только умываться по вечерам и наносить крем, но и делать маски. Для начала определитесь, какой тип у вашей кожи. Возьмите лист бумаги и приложите его к своему лицу. Если останутся жирные пятна - у вас жирная кожа. Лист бумаги слегка испачкался - у вас нормальная кожа. Если же бумага осталась чистой - у вас сухая кожа.

листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи. Смажьте кожу жирным кремом, сверху положите маску из листьев. Держите 10 - 15 минут. Смойте теплой водой.

Маски для нормальной кожи
- Смешайте 2 столовые ложки творога и мелко нарезанную зелень петрушки. Держите 10 - 12 минут. Тщательно смывайте маску теплой водой.

- При чайных листьях

• Дела сезонные Пьешь липовый цвет - и боли в горле нет

Июнь - время, когда собирают цветки липы. Настои и отвары липового цвета применяют с давних времен. Им полощут горло при ангинах, полость рта при воспалительных процессах, пьют при простудных заболеваниях, кашле, насморке, обмороках, головных болях, эпилепсии, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Настой для полоскания горла

Столовую ложку липового цвета заварить в стакане кипятка, остудить до температуры парного молока, прибавить на кончике ножа чайной соды, размешать. Отвар употреблять для полоскания горла при ангине.

Почему болит голова в закрытых помещениях?

Все мы замечаем, что в многолюдных местах быстро устаем, становимся раздражительными, появляются вялость, сонливость, начинает болеть голова. Особенно это чувствуется в душных, закрытых помещениях с большим скоплением людей...

А вот в парке, где людей не меньше, мы гуляем часами и не устаем. В чем же дело? Может быть, на плохом самочувствии сказывается нехватка кислорода? Но ученые установили, что в закрытых помещениях вполне достаточное количество кислорода. Может быть, утомляет шум? Но мы устаем и в тишине своих квартир.

Все дело, оказывается, в аэроионах воздуха, своеобразных "витаминах" воздуха, наличие которых связано со многими факторами. Во-первых, с возрастом в закрытых помещениях концентрации углекислоты. Но не только углекислота становится причиной плохого самочувствия. Тут может накапливаться угарный

газ. Особенно, если в помещении есть курящие или часто включена газовая плита. А угарный газ чрез-

Поделись опытом

От синяков избавит газета

Мой сын частенько возвращается домой с синяками. Что с ним делать - мальчишка! Но синяки для нас не проблема. Я беру кусочек обычной газеты (выбираю, где побольше типографской краски), мочу холодной водой и прикладываю к синяку на 10 - 15 минут. Синяки проходят гораздо быстрее.

Светлана Нежина,
г. Ершов.

вычайно легко соединяется с гемоглобином, вытесняя кислород из крови.

В закрытых помещениях много и других вредных соединений: альдегиды, аммиак, кетоны. Немало довольно токсичных соединений выделяют строительные материалы, средства бытовой химии. Подсчитано, что в воздухе жилого помещения может присутствовать более 100 вредных для человека соединений. Все они могут вызвать болезненные изменения в органах дыхания, а также поражать другие внутренние органы. Их неблагоприятное воздействие на нервную систему мы ощущаем быстрее всего: отсюда вялость, снижение работоспособности, раздражительность, головная боль.

И вот почему, возвращаясь уставшие, переработавшие и выходящие дни из сада, мы не чувствуем такой усталости...

(По материалам печати)

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ НА ИЮНЬ

Бадан (листья, корневища) - мочегон., вяжущ., антималярийн.

Бузина черная (цветки, листья) - потогон., жаропониж., мочегон., отхарк., противовосп., успок., кровоочист., слабит.

Василек (цветы) - мочегон., потогон., желчегон., слабит., жаропон., противовосп., противоспазм., ранозаживл.

Горец птичий (надземная часть) - кровоост.

Зверобой (листья, цветки) - вяжущ., кровоост., противовосп., обезбол., антисепт., ранозаживл., мочегон., желчегон.

Земляника (листья) - кровоост., противовосп.

Калина обыкновенная (цветки) - полоскание при ангине.

Клевер луговой (цветы, листья) - мочегон., кровоост., отхарк., болеутол., спазмолит., противовоспалит., бактерицидн.

Липа (цветы) - потогон., мочегон., противовосп., противовосп., обезбол.

Мать-и-мачеха (листья) - мочегон., желчегон., потогон., отхарк., ранозаживл., противовосп.

Модуница (листья) - мочегон., кровоост., отхарк., ранозаживл., противовосп.

Мелисса (листья, верхушки побегов, цветками) - мочегон., потогон., отхарк., ранозаживл., противовосп.

ла здоровой, упругой, необходимо не только умываться по вечерам и накладывать крем, но и применять восстанавливающие и тонизирующие маски. Для начала определитесь, какой тип у вашей кожи. Возьмите чистый лист бумаги и приложите его к своему лицу. Если останутся очень жирные пятна — у вас жирная кожа. Лист бумаги слегка испачкался — кожа нормальная. Нет никаких следов — сухая кожа. У многих людей комбинированный тип кожи, например: на носу, лбу — жирная, щеках — сухая или нормальная. Значит и маски вам нужно подбирать соответствующие или применять разные.

Маски для сухой кожи

-Листья кочанного салата мелко нарежьте, разотрите и смешайте с растительным маслом и ложечкой лимонного сока. Держите 10 — 15 минут. Смывайте теплой водой.

-Измельчите свежие

листья малины, смесив их с медом. Смажьте кожу жирным кремом, сверху положите маску из листьев. Держите 10 — 15 минут. Смывайте теплой водой.

Маски для нормальной кожи

-Смешайте 2 столовые ложки творога и мелко нарезанную зелень петрушки. Держите 10 — 12 минут. Тщательно смывайте маску теплой водой.

-Три чайные ложки свежего творога разотрите с ложкой меда, сбейте все это в виде крема и намажьте на лицо. Особенно старательно покрывайте места возле глаз и вокруг рта. Через 20 минут тщательно смойте маску ваткой, смоченной в холодном молоке.

Маски для жирной кожи

-Смешайте свежую, тертую морковь с 1 столовой ложкой молока или кремом, который вы обычно употребляете. Держите 10 минут. Смывайте теплой водой.

шум? Но мы устаем и в тишине своих квартир.

Все дело, оказывается, в аэроионах воздуха, своеобразных "витаминах" воздуха, наличие которых связано со многими факторами. Во-первых, с возрастанием в закрытых помещениях концентрации углекислоты. Но не только углекислота становится причиной плохого самочувствия. Тут может накапливаться угарный



другие внутренние органы. Их неблагоприятное воздействие на нервную систему мы ощущаем быстрее всего: отсюда вялость, снижение работоспособности, раздражительность, головная боль.

И вот почему, возвращаясь уставшие, нарабатывавшиеся в выходные дни из сада, мы не чувствуем такой усталости...

(По материалам печати)

Проведем ревизию в домашней аптечке

В каждой семье лекарства хранятся по-разному. У одних в холодильнике, у других в коробке из-под обуви, у третьих в шкафу на полке. О том, как правильно хранить лекарства, мы попросили рассказать фармацевта Юлию Симонову.

-Где и как нужно хранить лекарства?

-Если у вас нет специальной аптечки, то для этой цели можно приспособить любой ящик в прихожей, зале или вашей спальне. На кухне хранить лекарства не следует, там выделяется слишком много влаги при приготовлении пищи. В холодильнике же стоит хранить только те лекарства, которые требуют низких температур для хранения. Для остальных лекарств можно купить любую пластиковую коробку с плотно закрывающейся крышкой. Самое главное, чтобы лекарства и медицинские изделия не были доступны детям.

-Что же должно быть в домашней аптечке?

-Необходимый набор лекарств вы можете определить сами, исходя

из состава семьи и ваших знаний свойств медикаментов. Для взрослых набор может быть следующий: анальгин, аспирин, но-шпа, лево-метин, цитрамон, йод, вазелин, несколько растворимых пакетиков или капсул от простуды, лечебные леденцы для горла. Для детей можно сделать отдельную аптечку, где хорошо бы иметь сироп парацетамола, капли в нос, скипидарную мазь, горчи-ники. Добавьте марлю, вату, лейкопластырь, бинт, термометр. Лекарства, оставшиеся после болезни одного из членов семьи и хранящиеся "на всякий случай", можно хранить только до истечения срока годности.

-Что вы посоветуете добавить в аптечку именно в весенне-летний период?

Конечно же, витами-

ны, которые являются необходимым атрибутом для всех современных семей. В весенне-летний период они особенно необходимы, так как идет снижение иммунитета, наблюдается авитаминоз. Чтобы дополнить организм силами, нужно принимать витамины, предварительно проконсультировавшись со своим врачом или в аптеке с фармацевтом, а не с соседкой по лестничной клетке.

-На что особенно нужно обращать внимание при подборе лекарств для домашней аптечки?

-Помните, что все лекарства должны иметь оригинальную упаковку, на которой можно было бы прочесть название лекарства, срок годности, дозу приема.

При приобретении лекарств нового типа обязательно нужно советоваться с врачом. Лекарства, у которых срок годности прошел, а также нет упаковки, нужно выкидывать не жалея.

Записала
Ирина ПАНЮТИНА

тогон, мочегон, противосуд, противовосп, обезб

Мать-и-мачеха (листья) - мочегон, желчегон, потогон, отхарк, противовосп

Медуница (листья) - мочегон, кровоостан, отхарк, ранозаживл, противовосп

Мелисса (листья, верхушки побегов с цветками) - возб, аппетит, слабит, потогон, противосуд, ус-пок.

Облепиха (листья) - компрессы при ревматизме.

Пион декоративный (корни) - возб, аппетита, ус-пок, обезбол.

Полынь (листья, цветущие верхушки) - возб, аппетит, противовосп, ранозаживл, антисепт, противоглистн, противосудор, противомаларий, снотворн.

Ромашка аптечная (соцветия) - кровоостан, желчегон, жаропониж, отхарк, слабит, спазмолитич, противоаллергич, противовосп.

Тысячелистник (соцветия) - вяжущ, мочегон, потогон, возб, аппетит, ранозаживл, кровоочистит, обезбол, противовосп, противомикроб, антиаллергич.

Сосна (хвоя) - противожог, антибактер, отхаркив.

Чистотел (трава, сок травы) - обезб, ранозаживл, вывод, бородавки и мозоли, противосудор, мочегон, желчегон, слабит, противомикроб

● Со всего света

Кошка урчит — значит лечится и лечит вас

Известное с давних времен выражение "заживает как на кошке" имеет реальный смысл. Ученые Института исследования фауны в Северной Каролине (США) установили экспериментальным путем, что урчат кошки на частоте в диапазоне от 22 до 44 герц. Давно было известно, что вибрация именно на такой частоте ускоряет процесс регенерации клеток. И вот совсем недавно ученые выяснили, что такая частота улучшает состояние костной ткани не только у животных, но и у человека. Получается, что кошка, забравшаяся на колени, в благодарность за ласку бесплатно лечит ничего не подозревающего хозяина. Ведь вибрации, издающиеся животным, передаются и человеку.

Хорошее настроение в семье стоит того, чтобы хозяйке встать немного пораньше и приготовить завтрак...

СЕКРЕТЫ ЗАВТРАКОВ МОЕЙ СВЕКРОВИ

Кухня всегда ассоциируется с домашним очагом, семьей, вкусной едой и занимает особое место в сердце каждой хозяйки

Вкусный завтрак - хорошее настроение на весь день!

Как вы готовите завтрак? Не удивлюсь, если услышу, что на скорую руку и кое-как. А вот моя свекровь относится к нему совсем по-другому. Для нее завтрак - главная трапеза дня.

Возможно, это потому, что в семье у нее - одни мужчины (муж и трое сыновей) и отправить их кого на работу, кого на учебу она должна сытыми, да еще с хорошим настроением.

Хорошее настроение в

семье, поверьте, стоит того, чтобы женщине встать утром пораньше на полчаса и приготовить завтрак.

А что приготовить? Тут в каждой семье есть, конечно, свои особенности: один любит

одно, другой - другое. Как угодить? Свекровь пошла по другому принципу. Главное, что она учитывает - не что нравится каждому, а что "любит" желудок? Какая пища создаст ему "настроение" на весь день и придаст силы?

Удобная для многих еда - каши. Но многие ошибаются, думая, что самая полезная и питательная - манная каша. Вовсе нет. Манная каша быстро усваивается вашим организмом и уже буквально через час вы уже захотите есть с утренним желанием. Овсяная крупа значительно богаче манной, пшенной и гречневой по содержанию белка, жира. Силы ваши утроятся, если вы утром сделаете обыкновенную овсянку, пусть даже на воде. А варить ее быстро и легко! Мало того, каждый по желанию может или подсолить, или добавить сахара, варенья или меда в кашу. Такая особенность у овсянки, что она вкусна и в сладком, и в соленом варианте.

А есть рецепт овсяной каши необычный. На

«Кто хлебом кормит, тому и песенку пой...»

Русская пословица



рынках сейчас продается мюсли - это обычная овсяная каша с заморскими сухофруктами и орехами: изюмом, курагой и даже ананасом. Такое же мюсли, но намного свежее, а значит, вкуснее, вы можете сделать сами. Заблаговременно (можете сделать запас на неделю) мелко порежьте курагу, изюм, любые домашние сухофрукты, измельчите орехи и добавьте перед завариванием овсяной крупы. Каша варится 5 минут. Этого же времени достаточно для размягчения сухофруктов.

Многие мужчины не обойдутся утром без чего-либо мясного. Очень удобная вещь - сосиски и колбаска, но такого они сейчас качества, что покупаешь их в исключительных случаях. Тут кто как и в зависимости от материаль-

ных возможностей выходит из положения. Но хотелось бы напомнить о главном. Если вы с утра съедаете что-то жирное, например, свинину, вы уже утром можете почувствовать утомление. Так как все силы вашего организма уйдут на переваривание столь калорийного продукта...

Совсем неплохо, если вы к завтраку подадите какой-нибудь легкий салат. Весной и летом - это конечно салаты с зеленью, редиской, овощами, предпочтительно с растительным маслом, зимой - натертая морковь или капуста с добавлением растительного масла. Если каша даст вам сытость, то салат значительно облегчит работу желудка.

Что лучше утром выпить? Многие по традиции предпочитают кофе или чай. Вы должны знать, что чай, особенно зеленый, лучше утолит жажду. Кусочек лимона, добавленный в чай, придаст настроение. Пара листиков мяты - успокоит, а пара листиков мелиссы действует аналогично лимону.

Выпив кофе, вы быстро почувствуете жажду. стакан какао придаст вам много сил и энергии.

Многие любят утром съесть кусочек хлеба, намазанный вареньем или маслом. Поэтому не забудьте поставить на стол к завтраку вазочку с вареньем!

Татьяна ПЕТРОВА

● Что можно приготовить с вечера

Запеканка из капусты

1 небольшой кочан капусты, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 3 сырых яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль, перец.

Отвариваем порезанную капусту в небольшом количестве воды и откидываем на дуршлаг. Растапливаем масло, подмешиваем в него тертый сыр, муку, сметану, яичные желтки. Добавляем рубленую капусту, солим и перчим. Взбиваем яичные белки и осторожно перемешиваем с полученной смесью. Выкладываем массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху также посыпая сухарями и кладем несколько кусочков масла. Запекаем в умеренно нагретой духовке до тех пор, пока не зарумянится.

■ Что можно приготовить с вечера

Торт к завтраку на скорую руку

1 банка сгущенного молока, 1 стакан картофельного крахмала, 0,5 ч. ложки соды, щепотка соли.

В сгущенное молоко добавляем соду, соль и тщательно размешиваем, постепенно всыпаем картофельный крахмал, затем переливаем смесь в сковороду, заполняя ее не больше, чем на треть, и выпекаем в духовке.

Чтобы тортик легко вынимался из формы, смажьте ее сначала растительным маслом, а затем присыпьте панировочными сухарями.

Запеканка из капусты

1 небольшой кочан капусты, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 3 сырых яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль, перец.

Отвариваем порезанную капусту в небольшом количестве воды и откидываем на дуршлаг. Растапливаем масло, подмешиваем в него тертый сыр, муку, яйца, сметану. Добавляем рубленую капусту, солим и перчим. Взбиваем яичные белки и осторожно перемешиваем с полученной смесью. Выкладываем массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху также посыпав сухарями и кладем несколько кусочков масла. Запекаем в умеренно нагретой духовке до тех пор, пока не зарумянится.

ной и гречневой. Со- держанию белка, жира. Силы ваши утратятся, если вы утром сделаете обыкновенную овсянку, пусть даже на воде. А варить ее быстро и легко! Мало того, каждый по желанию может или подсолить, или добавить сахара, варенья или меда в кашу. Такая особенность у овсянки, что она вкусна и в сладком, и в соленом варианте.

А есть рецепт овсяной каши необычный. На

фрукты, измельчите орехи и добавьте перед завариванием овсяной крупы. Каша варится 5 минут. Этого же времени достаточно для размягчения сухофруктов.

Многие мужчины не обойдутся утром без чего-либо мясного. Очень удобная вещь – сосиски и колбаска, но такого они сейчас качества, что покупаешь их в исключительных случаях. Тут кто как и в зависимости от материаль-

• Что можно приготовить с вечера

Торт к завтраку на скорую руку

1 банка сгущенного молока, 1 стакан картофельного крахмала, 0,5 ч. ложки соды, щепотка соли.

В сгущенное молоко добавляем соду, соль и тщательно размешиваем, постепенно всыпаем картофельный крахмал, затем переливаем смесь в сковороду, заполняя ее не больше, чем на треть, и выпекаем в духовке.

Чтобы торт легко вынимался из формы, смажьте ее сначала растительным маслом, а затем присыпьте панировочными сухарями.

ВОПРОС - ОТВЕТ

УВИДЕЛА В ПРОДАЖЕ В БУТЫЛКЕ ИЗ-ПОД СОУСА "КОПТИЛЬНУЮ ЖИДКОСТЬ" ПОД НАЗВАНИЕМ "ДЫМОК".

ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК НАДО ПРАВИЛЬНО ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Эти жидкости представляют собой раз-

денный в воде конденсат, полученный из дыма при сжигании опилок ароматных видов деревьев – ольхи, вишни,

яблони и других.

Добавление в блюда жидкого дыма придает им аромат дыма, шашлычный запах и вкус.

При использовании коптильной жидкости надо соблюдать инструкцию. Главное при приготовлении мяса, рыбы не пере-

ложить коптильной жидкости. Достаточно добавить в маринад несколько капель на 1 – 2 килограмма мяса.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Особенности заготовки зелени и клубники

Не у всех садоводов есть возможность бывать в огороде каждый день. Поэтому, как правило, каждый выходной нарезают они огромные пучки петрушки, укропа, лука, запасаются редисом...

А через три дня все выбрасывают: петрушка и укроп пожелтели, редис стал дряблым. Те же проблемы с земляникой: собирают, везут с участка домой, замораживают, а при разморозке получается один "кисель", непонятно какого вкуса и цвета. Все от того, что неправильно срезали, выдернули, сохранили. Рассказать, как же правильно хранить зеленные, редис, клубнику, мы попросили Светлану Николаевну Рябову, ассистента кафедры плодоовощеводства.

Как правильно хранить в холодильнике зеленные культуры (укроп, петрушку), чтобы

они подольше сохраняли свой вкус и питательные вещества?

Укроп, салат, петрушку с грядки можно убрать с корнями (так они дольше сохранятся) или срезать ножом. Для начала свежесобранную зелень нужно помыть под проточной водой, положить на ткань, дать просохнуть, так как влажную зелень хранить в холодильнике нельзя.

Затем из нее делают небольшие пучки (чтобы удобно было доставать при приготовлении пищи) и укладывают сначала в полиэтиленовые пакеты, затем в холодильник.

Однако следует помнить, что чем дольше срок хранения, тем больше потеря питательных веществ, поэтому зелень рекомендуется хранить в холодильнике не более недели.

А что делать тем, кто редко бывает на дачном участке, и у кого "подрастают" целые грядки петрушки и укропа?

Если зелени высеяно много и она одновременно выросла, то остается только делать запасы на зиму. Нужно поступить следующим образом: зелень полностью срезать, помыть, дать ей подсохнуть на полотенце, а затем или посолить, или заморозить, или высушить. При замораживании зелени подготовка идет такая же, как и для временного хранения, а срок хранения увеличивается до полугода.

Для редиса есть какие-либо особенности

хранения?

Что касается хранения, то никаких особенностей нет. Хранить его лучше всего в полиэтиленовом пакете, в холодильнике, иначе он будет дрябнуть.

А вот убирать с грядки редис нужно правильно. Прежде всего, тем, у кого почва на участке плотная и сухая, необходимо грядку увлажнить. Удаляют редис уже из рыхлой почвы. Затем его моют, подсушивают и кладут в пакеты.

Надо ли обрывать ботву у редиса?

Тут особой разницы нет. Если она не нужна, то срежьте ее не под корень, а оставьте 3 – 5 см. Однако многие употребляют в пищу молодую ботву и не срезают ее.

Как лучше заморозить землянику?

Для замораживания ягоды собирать нужно спелыми, вместе с чаше-

листиками. Учтите, что от сбора до заморозки должно пройти не более 3 – 6 часов. Если нет возможности переработать ягоду сразу после сбора, то ее следует поместить в прохладное помещение (холодильник, подвал).

Морозильник должен быть включен и охлажден до нужной температуры (не выше минус 18 градусов) до того, как туда закладывают поддоны с ягодами. Перед заморозкой ягоды моют (обязательно с чашелистиками), высушивают на ткани и только потом удаляют чашелистики. Для замораживания на

поддон в один слой раскладываются ягоды одного размера, с промежутками между ними. Когда земляника заморозится, ее раскладывают в полиэтиленовые пакеты небольшими партиями (не больше 1 кг).

Есть ли какие-нибудь особые рекомендации по заморозке земляники?

Замораживать землянику лучше всего по сортам, одного размера. Ягоды с механическими повреждениями, как правило, не замораживают.

Беседовала
Ирина НЕПРЯХИНА

Замороженная земляника по-польски

Ягодки клубники помыть, слегка просушить, очистить от чашелистиков. Положить на большое блюдо, посыпанное сахаром, и немного размять вилочкой или миксером так, чтобы остались кусочки ягод. Полученную массу выложить в небольшую пластиковую баночку, добавить несколько целых ягодок. Банку поставить в морозилку. Хранить при температуре не выше минус 18 градусов.

Продаю

Продается дачный участок, 4 сотки, в направлении Усть-Курдюма, около Гусельского моста, есть кустарники, плодовые деревья, вода круглосуточно.

цена договорная. Раб. тел.: 75 - 20 - 91. ***

Продаются две поливальные установки ЯЗ - 206: новая и б/у. Цена договорная. Тел.: (8 - 452) 95 - 31 - 47, после 20.00. ***

Продается новый дом 90 кв. м. со всеми удобствами, тел., газ, отоплен., участок в центре с. Б. Мичкас, Пензенск. обл., от города 20 км. Тел.: (код 84154) 2 - 46 - 72. ***

Компоненты удобрения ГИДРО - КРИСТАЛОН ТМ:

желтый (при посадке рассады)

голубой (помогает росту растений)

белый (внекорневая подкормка при завязывании плодов)

красный (внекорневая подкормка при росте плодов)

КУПИВ все компоненты удобрения ГИДРО
(Кристалон ТМ + кальциевая селитра + нитрабор)

вы обеспечиваете свой сад и огород

ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ
МИНЕРАЛЬНЫМИ ПОДКОРМКАМИ
В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СЕЗОНА!

При этом экономите в 2 раза на удобрениях
и не тратите время на их поиск!

По вопросам приобретения обращайтесь по телефону:

37-33-59

ООО «Трио», зарегистрировано администрацией г. Саратова 08.08. 2001г., рег. № 011812232

Продается книга «1000 советов и идей для вашего сада» издательства «Ридерз Дайджест», цена 400 руб. Тел.: 22 - 29 - 67. ***

Продаю ВАЗ 21047, выпуск октябрь 1997 г., пробег 48000 км. Двигатель 1500 куб. см., 5-ступенчатая КПП. Расход топлива на 100 км - 7 л. трасса, 10 л. город. Тел.: 555 - 473. ***

Продаю дачу в Михайловке, 6 соток. Адрес: г. Саратов, ул. Васильковская, д. 19, кв. 76, после 19.00. ***

Продаю гараж на 2-й Дачной. Тел.: 79 - 01 - 61, с 18 до 20

Купон бесплатного объявления

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет) _____

Вырезать и отправить по адресу: 410600, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

часов. ***

Продается измельчитель кормов малогабаритный, заводского изготовления, новый, предназначен для грубоствельчатых кормов, сена, картофеля и зерна различных культур при содержании домашних животных и птицы в личных подсобных хозяйствах. Электродвигатель 380 В, мощность 1,1 кВт. Тел.: 2 - 33 - 75, в г. Энгельсе. ***

Продается дача кирпичная в р-не «Займища», ост. авт № 34, 9 соток, вода, свет

Тел.: 79 - 55 - 99, после 18 ч. ***

Продается дач. участок 10 соток, ост. эл/поезда 259 км, направление на Тарханы. Сад, огород, плодовые кустарники. Тел.: 32 - 13 - 18. ***

Продаю дачу в Энгельсе р-н Детского санатория, недалеко от конечной остановки, недорого. Есть дом, свет, вода, емкость. Адрес: пер. Марковский, д. 18. ***

Меняю

Меняю Поповку на Саратов, 1/2 коттеджа, 3 комнаты, 40/73/11, в/у, сарай, земля 10 соток - на 2-комн. кв.

или продам. Тел.: 21 - 13 - 71. ***

Услуги

Помогу отремонтировать газовую колонку, плиту, котел. Время, удобное для вас, гарантия. Тел.: 24 - 46 - 42. ***

Коллекционер Иванов Игорь Александрович просит оказать помощь в сборе коллекции старых патефонных и граммофонных пластинок с 1900 по 1970 годы известных фирм: Музтрест, Ногинский, Апрелевский завод и др. Адрес: г. Саратов, ул. Б. Садовая, 188/190, кв. 170. ***

Они просили рассказать...

Пришлось за свет заплатить больше...

Недавно сварщики нашего СТ заваривали мою протекшую емкость. Договорились, что я оплачу за 10 квт электроэнергии. Когда я принес квитанцию об оплате, то председатель сказал, что вместо заплаченных мной 7 рублей (по 70 коп. за 1 квт) я должен заплатить 56 рублей (по 5 руб. 60 коп. за квт, так как в СТ стоит трехфазный счетчик). Правильно ли это?

На вопрос А.А. Ключкова из г. Саратова отвечает В.Н. Старовойтов, председатель регионального союза садоводов.

Садовод платит за электроэнергию или по показаниям счетчика,

установленному непосредственно на участке, или по нормативам, установленным на общем собрании. В любом случае правление садоводческого товарищества не имеет права завышать тарифы, установ-

ленные региональной энергетической комиссией Саратовской области.

В вашем случае председатель или казначей обязаны предоставить документ, на основании которого они требуют

от вас оплатить расход энергии по завышенному тарифу.

Проконсультироваться по этому вопросу можно в «Правобережных энергетических сетях» по телефону: 95 - 92 - 44.

Советы садоводов

Мониторинг ожог

На вишне первые признаки этой болезни появ-

редко садоводы пони-
шие молодые побеги

заплатить больше...

Недавно сварщики нашего СТ заваривали мою протекающую емкость. Договорились, что я оплачу за 10 квт электроэнергии. Когда я принес квитанцию об оплате, то председатель сказал, что вместо заплаченных мной 7 рублей (по 70 коп. за 1 квт) я должен заплатить 56 рублей (по 5 руб. 60 коп. за квт, так как в СТ стоит трехфазный счетчик). Правильно ли это?

На вопрос А.А. Ключкова из г. Саратова отвечает В.Н. Старовойтов, председатель регионального союза садоводов.

Садовод платит за электроэнергию или по показаниям счетчика,

установленному непосредственно на участке, или по нормативам, установленным на общем собрании. В любом случае правление садоводческого товарищества не имеет права завышать тарифы, установ-

энергетической комиссией Саратовской области.

В вашем случае председатель или казначей обязаны предоставить документ, на основании которого они требуют

энергии по завышен-

му тарифу. Проконсультироваться по этому вопросу можно в «Правобережных энергетических сетях» по телефону: 95 - 92 - 44.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Монилиальный ожог обнаружен и на семечковых культурах

Многие садоводы области уже лишились в своих садах вишни. Виной всему распространенный повсеместно монилиоз (монилиальный ожог). В этом году – новая беда. Признаки этого страшного заболевания появились на семечковых культурах – яблонях, грушах. Об этом – наш разговор с С.Н. Быковой, заведующей лабораторией диагностики и прогнозов станции защиты растений.

-Светлана Николаевна, вы прогнозировали заболевание монилиозом в этом году?

-Да. В 2000 – 2001 годах происходило накопление инфекции, чему способствовали повышенная влажность и пониженные температуры воздуха. В этом сезоне болезнь получила массовый характер развития не только на косточковых, но и на семечковых культурах.

-То есть появление монилиоза на семечковых культурах не случайно?

-То, что это заболевание перейдет на яблони

и груши, мы предполагали еще два года назад. Об этом мы предупреждали читателей в одном из номеров газеты "Дом. Сад. Огород." Так же не раз писали о том, что нельзя в садах оставлять источники инфекции.

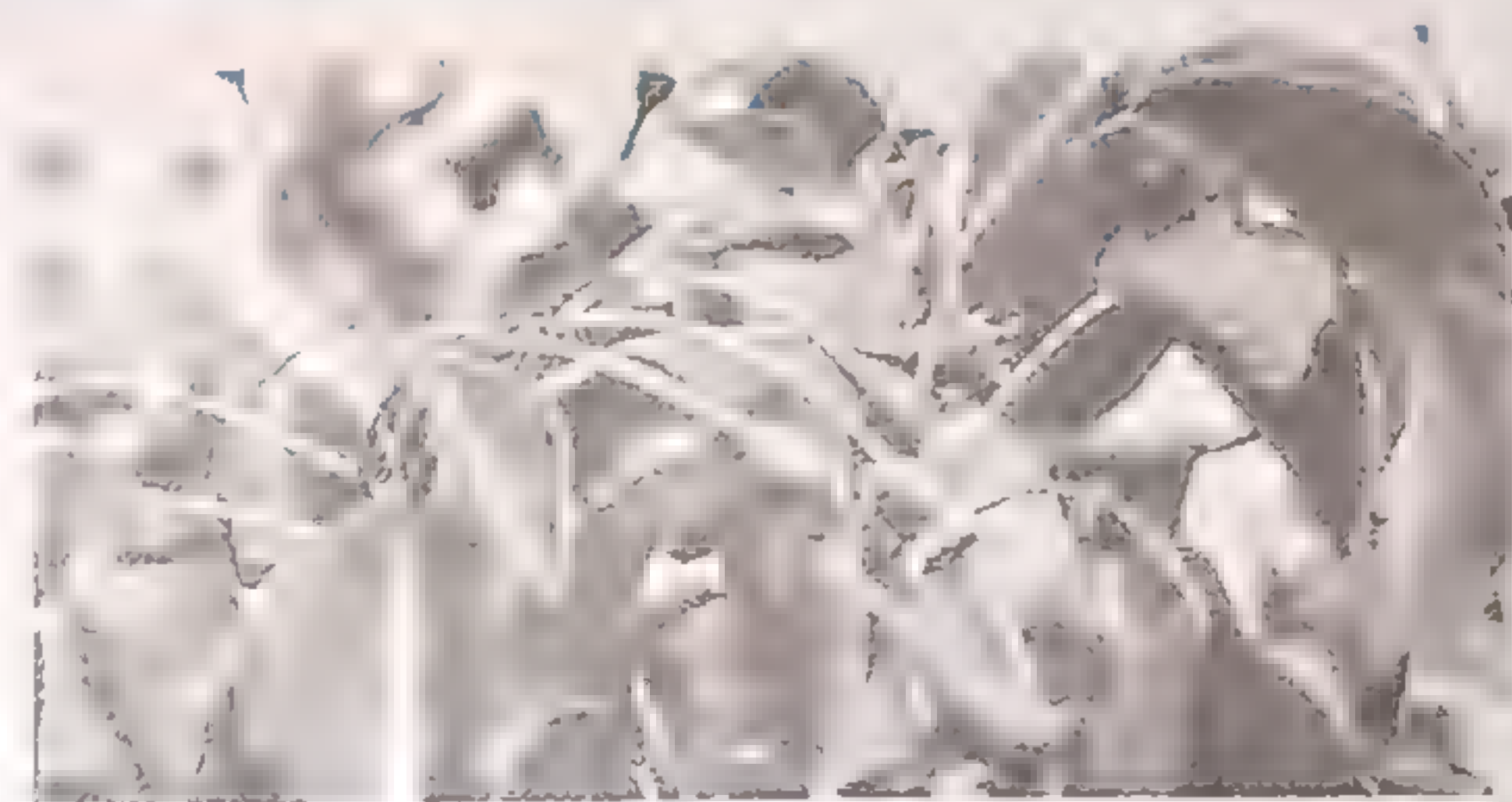
-Напомните признаки монилиоза.

-Монилиоз – грибное заболевание. Во влажную погоду на соцветиях образуются пепельно-серые подушечки, содержащие споры гриба, который поражает не только вишню, сливу, тернослив, персик, а также яблоню и грушу.

На вишне первые признаки этой болезни появляются сразу после цветения. Отдельные веточки усыхают, пораженные цветки буреют, при этом все пораженные части растений сохраняются на дереве до следующей весны. Растение приобретает как бы обожженный вид, отчего и происходит название болезни монилиальный ожог.

На яблоне и груше болезнь появляется ранней весной на молодых распускающихся листочках. В розетке листьев поражаются первый кроющийся и второй лист. По черешку грибка распространяется на основание розетки (кольчатки) и вызывает ее загнивание. Пораженные органы буреют и поникают.

В течение лета происходит дальнейшее поражение молодых побегов, ветвей, особенно плодов. На них сначала появляется небольшое бурое пятно, которое затем быстро увеличивается и охватывает весь плод. На поверхности его возникают пепельно-серые подушечки.



Гнилые плоды сморщиваются, засыхают, часть их остается на дереве до следующей весны.

Зимует грибок в пораженных органах растений – в побегах, мумифицированных плодах.

-Какие существуют методы борьбы с этой болезнью?

-Борьба с болезнью складывается из профилактических и защитных химических мероприятий. Прежде всего, все больные и усохшие ветви и листья необходимо вырезать до здоровой древесины, мумифицированные плоды снять и вместе с ветками сжечь. Обязательно проводить опрыскивание деревьев ранней весной медьсо-

держащими препаратами (3 – 4% раствором бордоской смеси, медным купоросом). А также перед и после цветения – хлорокисью меди из расчета 40 г на 10 л воды. Спустя 12 – 14 дней обработку надо повторить.

-Есть ли особенности борьбы с монилиозом на яблоне, груше?

-Нет, никаких особенностей в обработке и профилактике для семечковых культур нет. Все работы следует проводить, как для косточковых культур.

-Можно ли монилиоз перепутать с другим каким-либо заболеванием?

-Да. Например, не-

редко садоводы понижают молодые побеги груши, яблони, цветы (абрикоса) принимают за подмерзшие. Однако не следует путать монилиоз с подмерзанием.

Так же многие садоводы думают, что дерево сохнет от недостатка влаги. В результате заливают его водой, чем способствуют еще большему распространению инфекции (напомню, что развивается болезнь во влажной среде).

-Так ли мрачны прогнозы?

-К сожалению, прогнозы не утешительные. Нельзя забывать, что сады после 10 лет своего существования становятся очагами инфекции. До тех пор пока садоводы борются в одиночку с заболеваниями, толку будет мало. Вы сад обрабатывали, а сосед – нет. Инфекция сохранилась. Мало того, обработку надо проводить в одно время. И обязательно сжигать поврежденные ветки, листья и плоды.

Беседовала Ирина НЕПРЯХИНА

Учредители газеты
ООО
"Дом. Сад. Огород."
управление федеральной почтовой связи
Саратовской области

Редактор –
Людмила
ДУБОВИЦКАЯ

Газета зарегистрирована в Саратовском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации 18 февраля 1999 года. Свидетельство о регистрации № СР-0145

Адрес для писем:
410601
г. Саратов,
главпочтамт,
а/я 1560

Номер сверстан в компьютерном центре "Дом. Сад. Огород"

Тираж 12200
Заказ 2488
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
53734
для пенсионеров –
32260

Газета отпечатана с готовых форм в ОГУП "РИК "Полиграфия Поволжья", производство №1. г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел: 69 – 30 – 33.

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена

Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений.

Адрес редакции:
ул. Волжская, 21
(вход с улицы Некрасова напротив остановки троллейбуса №2, идущего в сторону ж/д вокзала)
Телефон
26 – 57 – 22

МАГИЯ ДОМА

Мой дом —
МОЯ
слабость.

Мой дом —
МОЯ сила...

№2(19)
2003 г.

Магия
Spa

В ПОДСКАЗ МЭРИ
ПОШЛИТЕ

6

Расслабьтесь!
...ого тела праздник

Как
не ошибиться
при выборе

Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ

Расслабьтесь!
У вашего тела традиции

8

Посуды вам в помощь

Наш
магический
посуды, помогающий
оберегать вашу жизнь

3

Самый популярный гороскоп

на 2003 год

10-11

Семейный портрет в интерьере

На Западе, прежде чем обставлять
квартиру, идут к психологу

4

Как
не ошибиться
при выборе
няни
для вашего
ребенка

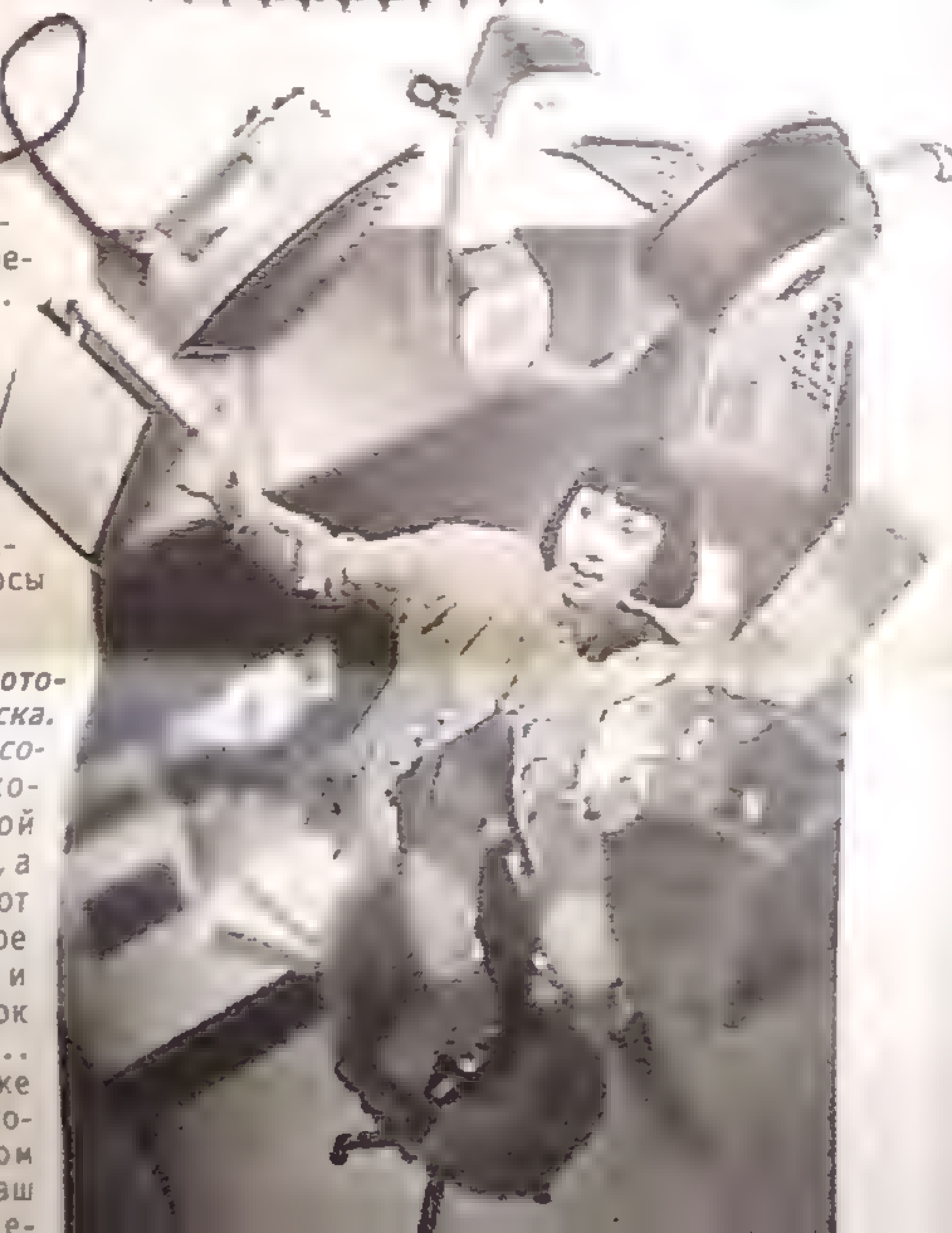


НЕ ПОРА ЛИ В УТИЛЬ?

Хотите жить свободно, легко и независимо? Вовремя удаляйте из своей жизни ненужный хлам. Начало года - прекрасный повод смеясь расстаться со своим прошлым. Итак, за дело. Выбрасывайте

✓ Старые зубные щетки. Менять зубную щетку нужно каждые два месяца. Вы это прекрасно знаете. Но что тогда делает в ванной этот лохматый раритет, которым вы еще в пионерском возрасте вожаком по ночам носы пастой мазали?

✓ Одинаковые фото-графии из отпуска. Конечно же, они совсем не одинаковые. Вот на этой очки в левой руке, а тут в правой. А вот здесь совсем другое выражение лица и сзади едет ребенок на велосипеде... Но если вы все же хотите, чтобы знакомые с интересом рассматривали ваш альбом, то разме-



СЕКРЕТЫ СИЯЮЩИХ СТАКАНОВ

После праздников стекло и фарфор несколько потеряли свой блеск. Это легко поправимо.

Стекланная посуда

□ Блеск стеклянной посуде придает мытье в теплой воде с добавлением соли.

□ Чтобы отмыть стеклянный графин, позеленевший изнутри или покрытый мутным белым налетом, налейте в него немного теплой воды, добавьте ложку уксуса и оставьте на 1-2 часа. Затем положите в раствор горсть крупного речного песка или рисовых зерен, энергично азболтайте и пополощите графин. Можно использовать раствор соды или нашатырного спирта, а вместо риса-яичную скорлупу.

□ Чтобы закалить стаканы, уложите их в кастрюлю с водой, проложив между ними бумагу, и поставьте на огонь. Когда вода закипит, кастрюлю снимите с огня, но стаканы не вынимайте, пока вода не остынет.

□ Жирную посуду (а также посудные щетки) легче отмыть в воде с добавлением уксуса.

□ Водой, в которой варился картофель в «мундире», хорошо отмывать неметаллическую посуду.

Фарфоровая посуда

Фарфоровую посуду с позолотой нельзя мыть абразивными средствами и кальцинированной содой. Такие изделия лучше мыть просто мылом.

Фаянсовая посуда

□ Вернуть белизну фаянсовой посуде помогут разведенные

Моя маленькая гордость - вместительный шкаф-купе меня огорчает: около ручек появились какие-то жирные пятна, блеск потускнел. Да и жесткая мебель в комнатах нуждается в обновлении. Можно ли справиться своими силами?

Дарья.



ОТКУДА ПЯТНА?

Пятна на мебели, особенно полированной, появляются от прикосновения рук: даже если пальцы, ладони совсем чистые, на них всегда есть легчайший слой пота, кожного жира. Избавиться от пятен и вернуть блеск полированной мебели можно испытанным домашним способом: отжать спитой чай, завернуть гущу в мягкую тряпочку и протереть этим тампоном загрязненные места. Затем отполировать чистой фланелью.

Но есть и готовые средства, разработанные специалистами. Они выпускаются в виде салфеток, паст и аэрозолей. О каждом из видов

господствовали на рынке полирующих составов. Сейчас их сильно потеснили аэрозоли, причем незаслуженно: надо сказать, что действие паст более эффективно и долговременно, так как в них на единицу веса содержится больше необходимых компонентов для ухода за мебелью. Пользуются пастой так: наносят небольшое количество на чистую сухую тряпочку и протирают деревянную поверхность до блеска.

Однако и аэрозоли имеют достоинства, главное из которых удобство пользования: достаточно распылить средство из баллончика на обрабатываемую поверхность

пионерском возрасте вожа-
тым по ночам носы
пастой мазали?

Одинаковые фото-
графии из отпуска.
Конечно же, они со-
всем не одинако-
вые. Вот на этой
очки в левой руке, а
тут в правой. А вот
здесь совсем другое
выражение лица и
сзади едет ребенок
на велосипеде...
Но если вы все же
хотите, чтобы знако-
мые с интересом
рассматривали ваш
альбом, то разме-
щайте в нем только
снимки с разными
сюжетами, выбрав лучшие.

✓ **Рекламные проспекты с красивыми картинками.** Информа-
ция, содержащаяся в реклам-
ных листовках, в среднем, совер-
шенно устаревает за месяц. Так
что прошлогодние туристические
проспекты, буклеты о самоклея-
щихся обоях вы храните совер-
шенно напрасно. Расставься с
ними смело - добрая фея накла-
дет вам еще много подобного доб-
ра в почтовый ящик.

✓ **Улики из ванной.** Загляни-
те-ка в ванную комнату. Что мы
там видим? Средство для выведе-
ния угрей, лосьон против облысе-
ния, дезодорант, отбивающий за-
пах грибков на ногах... а вот и
упаковка антигеморроидальных
свечек... действительно, крайне
романтично.

✓ **Устаревшие телефонные номера.** Ваша записная книжка
красноречиво свидетельствует о
том, что вы человек со связями.
Для имиджа - это неплохо, для того
чтобы нормально этой книжкой

ПОБЕРЕГИСЬ!

При работе на кухне нужны и глазомер, и осмотрительность.
Отбивали, допустим, мясо, и удар пришелся по пальцам. Или до-
ставали с полки посуду, а тяжелая сковородка упала на ногу. Дос-
Ушибы порой очень болезненны! Первая помощь - холод. Дос-
таньте кусочек льда из морозилки, оберните салфеткой или по-
лотенцем и приложите к ушибленному месту. В течение дня по-
вторяйте процедуру несколько раз, продолжите и на завтра. Если
краснота и припухлость не исчезают, на третий день холодную
компрессию заменяют теплой. Самый простой согревающий ком-
пресс - водочный. Кусочек марли намочите в водке, отожмите,
оберните ушибленное место, накройте вощеной бумагой или цел-
лофаном, поверх положите слой ваты и закрепите. Такой ком-
пресс может прогревать практически целый день, чаще всего это
го бывает достаточно.

кипит, кастрюлю снимите с огня,
но стаканы не вынимайте, пока
вода не остынет.

Жирную посуду (а также
посудные щетки) легче отмыть в
воде с добавлением уксуса.
Водой, в которой варился
картофель в «мундире», хорошо
отмывать неметаллическую посу-
ду.

Фарфоровая посуда

Фарфоровую посуду с позоло-
той нельзя мыть абразивными
средствами и кальцинированной
содой. Такие изделия лучше мыть
просто мылом.

Фаянсовая посуда

Вернуть белизну фаянсо-
вой посуде помогут разведенные
в воде питьевая сода или соль с
уксусом.

Фаянсовую посуду низких
сортов можно мыть только теплой
водой - в горячей воде глазурь
разрушается.



Старые народные средства предназначались
для натуральных материалов и к тому же для совсем других
загрязнителей, чем встречаются сейчас. Поэтому, прежде чем приме-
нить тот или иной рецепт для чистки одежды или мебели, обязательно
испытайте его действие сначала где-нибудь на изнанке, подгибе,
для мебели - сзади или внизу.



Пятна на мебели, особенно по-
лированной, появляются от при-
косновения рук: даже если паль-
цы, ладони совсем чистые, на них
всегда есть легчайший слой пота,
кожного жира. Избавиться от пя-
тен и вернуть блеск полирован-
ной мебели можно испытанным
домашним способом: отжать спи-
той чай, завернуть гущу в мяг-
кую тряпочку и протереть этим
тампоном загрязненные места.
Затем отполировать чистой фла-
нелю.

Но есть и готовые средства, раз-
работанные специалистами. Они
выпускаются в виде салфеток, паст
и аэрозолей. О каждом из видов
стоит поговорить особо.

**Полирующие салфетки пропи-
таны воском и антистатическим
составом.** Обработывая такой
салфеткой деревянную поверх-
ность, вы не только удаляете пыль,
но и оставляете на ней очень тон-
кий, невидимый глазу слой воска.
При этом нейтрализуется элект-
ростатическое напряжение на по-
верхности и пыль гораздо менее
интенсивно оседает на шкафы,
серванты, бюро. Органическая
пропитка салфетки достаточно
прочна, она выдерживает 7-10
стирок.

Пасты до последнего времени

господствовали на рынке полиру-
ющих составов. Сейчас их сильно
потеснили аэрозоли, причем не-
заслуженно: надо сказать, что
действие паст более эффективно
и долговременно, так как в них на
единицу веса содержится больше
необходимых компонентов для
ухода за мебелью. Пользуются па-
стой так: наносят небольшое ко-
личество на чистую сухую тряпоч-
ку и протирают деревянную повер-
хность до блеска.

Однако и аэрозоли имеют дос-
тоинства, главное из которых -
удобство пользования: достаточно
распылить средство из баллончи-
ка на обрабатываемую поверх-
ность и растереть его тряпочкой.
Надо знать, что средства в аэрозо-
лях бывают просто полирующими,
а бывают еще и антистатически-
ми. Эти последние незаменимы для
ухода за прозрачными поверхнос-
тями электрических домашних при-
боров - телевизора, монитора ком-
пьютера, дверцы СВЧ-печи. Эти по-
верхности при работе сильно элек-
тризуются и потому активно при-
тягивают пыль. Обработка баллон-
чиком антистатического аэрозоля
обеспечивает чистоту экранов на
10-12 дней.

© «Хозяюшка».

А МОЖНО ПО СТАРИНКЕ

Пятна йода удаляют крахмалом. Со школьных времен всем из-
вестно, что йод является надежным индикатором крахмала. Он обна-
руживает его присутствие, образуя с крахмалом темно-синее соедине-
ние, легко растворимое в холодной воде.
Чтобы удалить со скатерти воск от свечи, на это место кладут с
двух сторон бумажные салфетки (промокательную бумагу) и проглажи-
вают теплым утюгом, несколько раз передвигая прокладки, чтобы рас-
плавленный воск лучше впитался в бумагу.
Плохо дело, если к мебели обивке или к одежде прилипла
жевательная резинка. Ни одна химчистка не возьмется ее удалить. Здесь
химия не поможет, придется обратиться к физике. Приложите к запач-
канному месту кусочек льда и подержите несколько минут. Затвердевшие
следы жевательной резинки отделятся так же легко, как засохшая глина.

ШТОРЫ ПРОТИВ СГЛАЗА

Несложный ритуал защитит ваш дом

Окна наших квартир, на первый взгляд, таких уютных и безопасных, таят в себе немалую угрозу. Большинство из окон жилищ, расположенных на первом этаже, дают возможность любому проходившему мимо человеку заглянуть внутрь без согласия хозяев. Это может быть не только любопытствующий, но и явный недоброжелатель вашей семьи. Да и совершенно постороннее лицо способно так позавидовать благополучию, что избавляться от приобретенной негативной энергии придется на протяжении многих лет.

Неприятно и неудобно на протяжении долгих лет держать шторы задернутыми, тем более, что обычная ткань не имеет способности притягивать энергию зла. И как бы мы ни старались, а зло все равно будет проникать в дом.

Сказав слова: «О папи, благодарю тебя за то, что посетил сей дом. Стань же его хранителем и охранителем. Защищай его от взглядов недобрых или злых мужских, так и женских, как стариковских, так и молодых».

ОГНЕМ СВЕЧИ БОЛЕЗНЬ СОЖГИ

ПОСУДА ВАМ В ПОМОЩЬ!

Магические секреты кухонной утвари

В старой избушке полумрак. Темные стены озаряет лишь огарок свечи да неяркий свет, что идет от печки. Седая колдунья смешивает травы для своего волшебного зелья, ставит старый чугунок на огонь и приговаривает: «Чугун-чугунок мой, вари, печаль-тоска горькая, пропади, сгинь, печаль, в преисподнюю, в омут озера к водяным на дно, в бездну страшную, к адским жителям...». Бормочет так старушка и верит, что поможет ей старый чугунок прогнать из сердец людских злобу и зависть, уныние и вражду...

Чугунок на удачу

Наши предки издавна привыкли наделять все предметы, что окружали их в жизни, особыми магическими свойствами. Не обошли они своим вниманием и посуду. Они считали, что каждая ложка, плошка и поварешка может быть не только красивой или невзрачной, тяжелой или легкой, но и иметь свой набор чудодейственных качеств. За них прежде всего отвечал материал, из которого была изготовлена та или иная посуда.

Тот же чугун, например, славился несомненными колдовскими способностями. Посуда, сделанная из него, по поверьям, приносила удачу всем мастерам магических дел, потому что и любили его всевозможные ведьмы, колдуньи и ведуны.

Кроме того, она придавала своему хозяину новые силы и сохраняла старые - человек еще и устал, то толком не успев, а еще и из чугунок - у него тут же появляются новые силы.

Деревянная посуда - от сглаза

«Постучи по деревяшке», - говорим мы, опасаясь за успех того или иного предприятия. Однако на самом деле колошматить несчастный дверной косяк или любой другой предмет, сделанный из дерева, нужды нет. Гораздо эффективнее иметь в доме экологически чистую посуду - то бишь деревянную - регулярно готовить в ней еду или есть из нее. Поступая столь нехитрым образом, вы гарантированно избавите себя и домочадцев от воздействия темных сил и сглаза.

Дальше - больше. Согласно представлениям древних славян, дерево помогало восстанавливать пошатнувшиеся отношения между кровными родственниками. Если они ссорились, на помощь приходил старинный обычай: двух провинившихся родственников заставляли в один дом и один стол.

А?

дствовали на рынке полиру-
а составов. Сейчас их сильно
или аэрозоли, причем не
уженно: надо сказать, что
стие паст более эффективна,
одновременно, так как в них
ицу веса содержится больш
ходимых компонентов для
а за мебелью. Пользуются па-
так: наносят небольшое ко-
ство на чистую сухую тряпоч-
отируют деревянную повер-
до блеска.
нако и аэрозоли имеют дос-
тва, главное из которых -
во пользования: достаточно
ить средство из баллончи-
обрабатываемую поверх-
и растереть его тряпочкой.
нать, что средства в аэрозо-
вают просто полирующими,
ют еще и антистатически-
последние незаменимы для
а прозрачными поверхнос-
электрических домашних при-
телевизора, монитора кома-
а, дверцы СВЧ-печи. Эти по-
сти при работе сильно элек-
тятся и потому активно при-
ют пыль. Обработка баллон-
антистатического аэрозоля
сбивает чистоту экранов на
дней.

«Хозяюшка».

ТАРИННУ

сь
ем других
де чем приме-
и, обязательно
ке, подгибе,
о школьных
времен всем из-
катором крахма-
ла. Он обна-
жет темноту-синее соедине-
е, но это место кладут с
е (или бумагу) и проглажи-
е, чтобы рас-
е, прилипла
е, здесь
е, и запач-
е, задержива-
е, глина.

защитит ваш дом

Окна наших квартир, на первый взгляд, таких уютных и безопасных, таят в себе немалую угрозу. Большинство из окон жилищ, расположенных на первом этаже, дают возможность любому проходящему мимо человеку заглянуть внутрь без согласия хозяев. А это может быть не только любопытствующий, но и явный недоброжелатель вашей семьи. Да и совершенно постороннее лицо способно так позавидовать благополучию, что избавляться от приобретенной негативной энергии придется на протяжении многих лет.

Неприятно и неудобно на протяжении суток держать шторы задернутыми, тем более, что обычная ткань не имеет способности преграждать дорогу зло. И как бы мы не стремились закрыться от чужих взглядов, при помощи занавесок это не удастся. Что же делать? Существует несколько способов избавления от такой проблемы. Первым делом необходимо определить, какой из них подходит именно вам. А все зависит именно от ткани, украшающей окна.

В случае, если от улицы помимо стекла вас отделяет тонкое полотно тюля или полупрозрачных штор, и опасность подстерегает не от постороннего праздного любопытства, а от вторжения недоброй энергетики завистников, рекомендуется сделать следующее. Для ритуала потребуется несколько щепоток соли, освященной на Пасху, и веточка оставшейся после Вербного воскресенья вербы. Шторы необходимо постирать, затем прополоскать в подсоленной воде и развесить для просушки, трижды перекрестив ткань вербой, произнося при этом: «Во имя Отца, и Сына, и Святого духа».

Высушивать ткань необходимо в помещении, чтобы никто из чужих ее не видел. После этого зажгите приобретенную в церкви восковую свечу и, двигаясь по квартире от входной двери по часовой стрелке, трижды прочитайте молитву «Да воскреснет Бог» и столько же - «Отче наш». Пламя должно гореть ровно. Если где-то оно начало трещать или наклоняться, сбрызните это место святой водой. Вы произвели очистку помещения. Теперь можно вешать шторы. Но прежде чем сделать это, прикрепите к той стороне, которая «смотрит» на улицу, небольшого искусственного паука, купленного в субботу. Это может быть брошка, булавка, заколка, но обязательно черного цвета. Перед тем как выставить насекомое на всеобщее обозрение, дайте покупке несколько минут полежать в проточной воде, после чего, не вытирая, наговорите на нее сле-

дующие слова: «О паук, благодарю тебя за то, что посетил сей дом. Стань же его хранителем и охранителем. Защищай его от взглядов недобрых глаз как мужских, так и женских; как стариковских, так и детских; как синих, так серых; как зеленых, так голубых; как карих, так от черных».

Расположите свой талисман так, чтобы он сразу же попадался на глаза прохожих. И будьте уверены - ваш талисман обязательно примет на себя энергетический удар, предназначенный дому.

Если не одно, а несколько окон из разных комнат выходят на улицу, то описанный обряд необходимо провести в каждой из них, но сделать это желательно в один и тот же день. Правда, при этом придется приобретать столько же пауков, сколько окон в вашем доме, только лучше производить покупку не у одного и того же продавца.

В том случае, когда на окнах висят плотные шторы из тяжелой ткани, так называемые «ночные», можно поступить так. Небольшое зеркальце прямоугольной формы, купленное после наступления темноты, опустите в проточную воду (под струю воды). После чего расположите его на подоконнике с внутренней стороны помещения, зеркальной стороной наружу, стараясь сделать это так, чтобы не увидеть при этом собственного отражения. Произнесите: «Пусть зло, усиленное и недоброе, вернется к хозяину, а добро - светлое и богатое - останется в доме моем. Да будет так, как я хочу».

После ритуала тщательно вымойте руки и сходите в церковь. В бо-
жем доме поставьте три свечи - одну за упокой друзей и родственников, вторую - за здоровье врагов и недругов, а третью - перед тем образом, к которому потянется душа. До конца службы стоять не обязательно, но милостыню нищим по дороге домой следует подать, только нечетному количеству человек и небумажными деньгами. При переходе монет из рук в руки мысленно проговаривайте: «Плохого тебе не желаю, но от зла отказываюсь».

ОГНЕМ СВЕЧИ БОЛЕЗНЬ СОЖГИ



Огонь сжигает все отрицательное, благотворно влияя на наше тело. Живущие в деревне имеют возможность смотреть на огонь в печи или костре, а городским жителям можно прибегнуть к помощи церковной свечи.

Если вам нужно снять порчу с близкого человека, посадите его на стул лицом к спинке. Сами встаньте у него за спиной. Зажгите свечу, все мысли направьте на своего пациента. Начинайте очистку с копчика, медленно поднимая свечу вверх по позвоночнику и одновременно вращая ее против часовой стрелки. Если свеча начинает потрескивать и коптить - значит, вы нашли проблемное место. Остановитесь на этом месте, поработайте свечой еще и еще раз.

Закончите движение свечи над головой на 10-15 см выше макушки. Повторить три раза снизу вверх, задерживаясь на проблемных болезненных местах.

После такого лечения-очищения вашему больному станет намного легче.

А.И. БАРАНОВ,
vdsn.ru

чугунок из сероец людских злобу и зависть уныние и вражду...

Чугунок на удачу

Наши предки издавна привыкли наделять все предметы, что окружали их в жизни, особыми магическими свойствами. Не обошли они своим вниманием и посуду. Они считали, что каждая ложка, тарелка и поварешка может быть не только красивой или невзрачной, тяжелой или легкой, но и иметь свой набор чудодейственных качеств. За них прежде всего отвечал материал, из которого была изготовлена та или иная посуда.

Тот же чугун, например, славился небывалыми колдовскими способностями. Посуда, сделанная из него, по поверьям, приносила удачу всем мастерам магических дел, потому что и любили его всевозможные ведьмы, колдуны и ведуны.

Кроме того, она придавала своему хозяину новые силы и сохраняла старые - человек еще и устал-то толком не успел, а поел из чугунка - у него тут же второе дыхание открылось. Непросто, наверное, любимый бог скандинавских язычников Тор питался силой от своих чугунных перчаток.

Сохранность внутренних органов человека тоже в ведении чугуна. Так что, если хотите иметь отменное здоровье, доверьтесь опыту прадедов и готовьте еду в чугунных кастрюлях и сковородках. Удаль богатырская вам в таком разе будет обеспечена.

Деревянная посуда - от сглаза

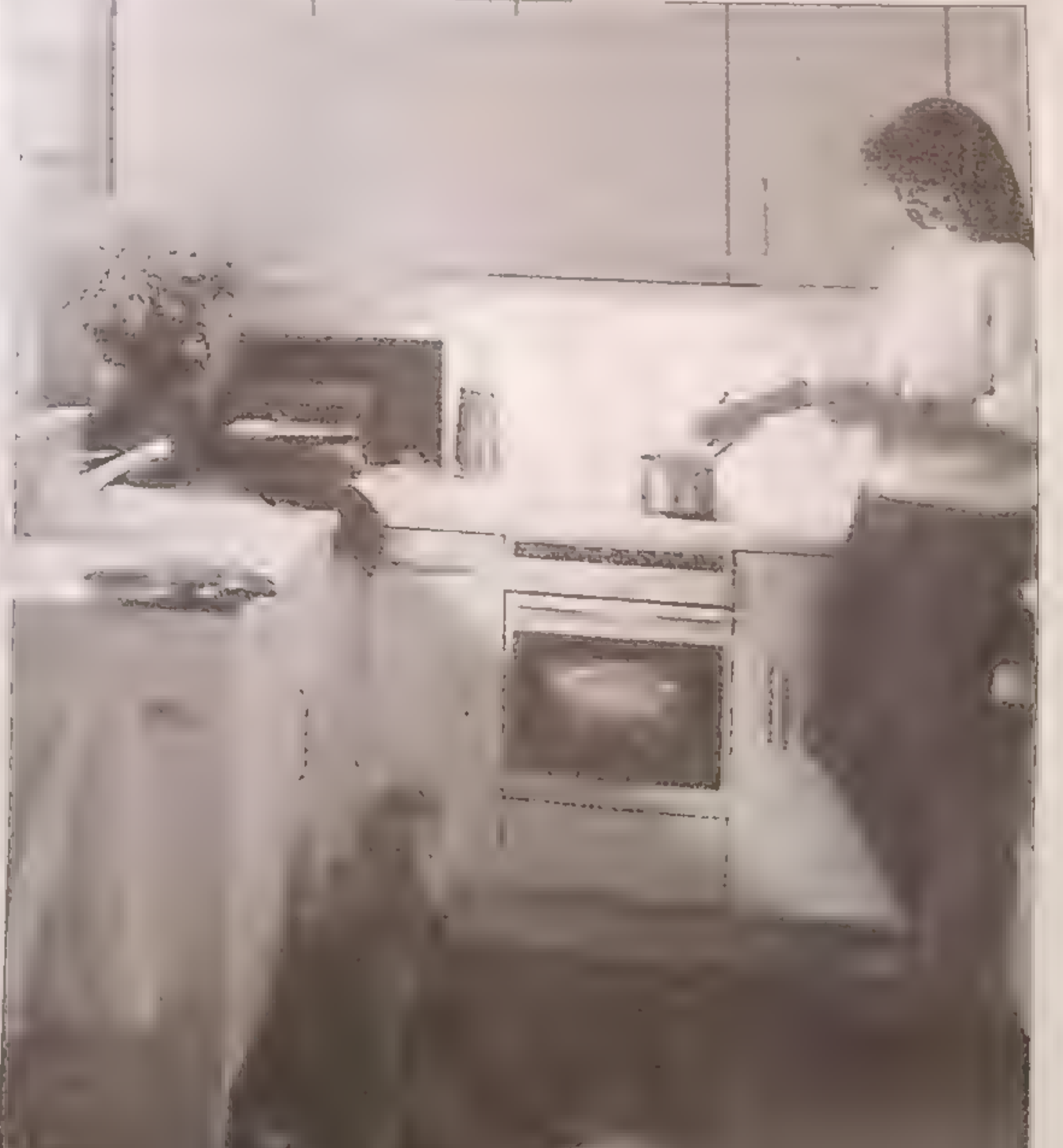
«Постучи по деревяшке», - говорим мы, опасаясь за успех того или иного предприятия. Однако на самом деле колошматить несчастный дверной косяк или любой другой предмет, сработанный из дерева, нужды нет.

Гораздо эффективнее иметь в доме экологически чистую посуду - то бишь деревянную - регулярно готовить в ней еду или есть из нее. Поступая столь нехитрым образом, вы гарантированно избавите себя и домочадцев от воздействия темных сил и сглаза.

Дальше - больше. Согласно представлениям древних славян, дерево помогало восстанавливать пошатнувшиеся отношения между кровными родственниками. Если они ссорились, на помощь приходил старинный обычай: двух повздоривших сородичей зазывали в один дом и буквально силой заставляли мешать деревянной ложкой кашу, которую готовили хозяйева.

Потом «драчунов и забияк» усаживали за одним деревянным (!) столом и кормили этой самой кашей. После такой процедуры рассорившимся не оставалось ничего другого, как помириться на радость всей родне.

(Продолжение следует.)





№2, ЯНВАРЬ, 2003

ГЕОМЕТРИЯ УЮТА

МАГИЯ

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ

Тест поможет узнать, какая
квартира вам нужна?

У каждого из нас есть свое жилье. Большое или маленькое, хорошее или плохое, комната, квартира или особняк. У кого-то оно выглядит, как холостяцкая берлога, у кого-то - как строгий офис, а у кого-то - как музей архитектуры и дизайна. Еще недавно наши сограждане охотились за югославскими гарнитурами, немецкими кухнями и арабскими спальнями. Потом появилось понятие «евроремонт», за которым часто-густо скрывались новые обои, ковролин на полу, стеклопакеты и безакусная сантехника. Люди выбрасывали немалые деньги для того, чтобы превратить свою уютную квартиру в безликую стандартную жилплощадь.

На самом деле оформление жилища вовсе не так жестко зависит от доходов семьи, как может показаться на первый взгляд. И если вы не планируете в ближайшее время сменить спутника жизни, не стоит наплевательски относиться даже к самому временному пристанищу. Прежде чем порекомендовать обратиться к специалисту по интерьерам, давайте попробуем обозначить, чем является жилище для каждого из нас. Не

4. Возраст каждого члена семьи.
5. Здоровье каждого члена семьи.
6. Темперамент каждого члена семьи.
7. Социальное положение.
8. Профессии.
9. Увлечения.
10. Занимается ли кто-то дома основной работой?
11. Отношение к порядку членов семьи.
12. Наличие детей младшего возраста.
13. Отношение к детям в вашей семье (они в центре внимания или их считают вполне самостоятельными).
14. Отношения между взрослыми (имеете общие интересы, делаете все сообща или каждый живет своей жизнью).
15. Есть ли в доме животные?
16. Часто ли вы переставляете мебель?
17. Удовлетворяет ли вас существующая обстановка?



Начните
мыслить
объемно

БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА

Если ваше жилье маловато, это еще не повод считать, что оно обязательно должно быть тесным. До сих пор жилища, прежде чем...

ми кухнями и архаичными приборами. Потом появилось понятие «евроремонт», за которым часто-густо скрывались новые обои, ковролин на полу, стеклопакеты и безвкусная сантехника. Люди выбрасывали немалые деньги для того, чтобы превратить свою уютную квартиру в безликую стандартную жилплощадь.

На самом деле оформление жилища вовсе не так жестко зависит от доходов семьи, как может показаться на первый взгляд. И если вы не планируете в ближайшее время сменить спутника жизни, не стоит наплевательски относиться даже к самому временному пристанищу. Прежде чем порекомендовать обратиться к специалисту по интерьерам, давайте попробуем обозначить, чем является жилище для каждого из нас. Не впадая в крайнюю вычурность и фигуральность, скажу, что квартира — это зеркало, в котором отражаются наши характеры, привычки и образ жизни.

Но размышлять об оформлении своего дома стоит не с изучения модных изысков, а с самого себя. Квартира художника так же отличается от квартиры учителя, как картина на стене от школьной доски. Жилье спортсмена не спутаешь с жильем музыканта, как не спутаешь штангу с контрабасом. Мы не можем чувствовать себя так же уютно, как дома, в квартире, которую обживал другой человек.

Вы наверняка согласитесь, что семья с маленькими детьми предпочтет иную обстановку, чем пожилая супружеская пара. Такие свойства характера, как вспыльчивость или флегматизм, домоседство или тяга к путешествиям, божественная раскованность или аккуратность, доходящая до педантизма, — создаем мы это или нет, — влияют на обустройство нашего жилья.

На Западе уже стало традицией перед обращением к архитектору заказывать социально-психологическое исследование семьи. Это необходимо для того, чтобы получить объективную картину, на которую будут опираться потом архитектор и специалист по интерьерам. Иными словами — это часть «технического задания», которое получают специалисты.

Объясню на примерах. Вы можете сказать: «Мы хотим проводить каждый вечер все вместе, читая вслух», или «чтобы телевизор, который мы все смотрим, не мешал отдыхать бабушке», или «принимать гостей, но чтобы шум при этом не будил детей». Вариантов может быть сколько угодно. Специалисты называют их «функциональными запросами».

Разобраться во всем этом будет легче, если вы познакомитесь с классическим тестом (вопросником):

1. Количество членов семьи.
2. Количество поколений в семье.
3. Тип жилья (квартира, дом, общежитие, съемная квартира).

нов семьи.

12. Наличие детей младшего возраста.

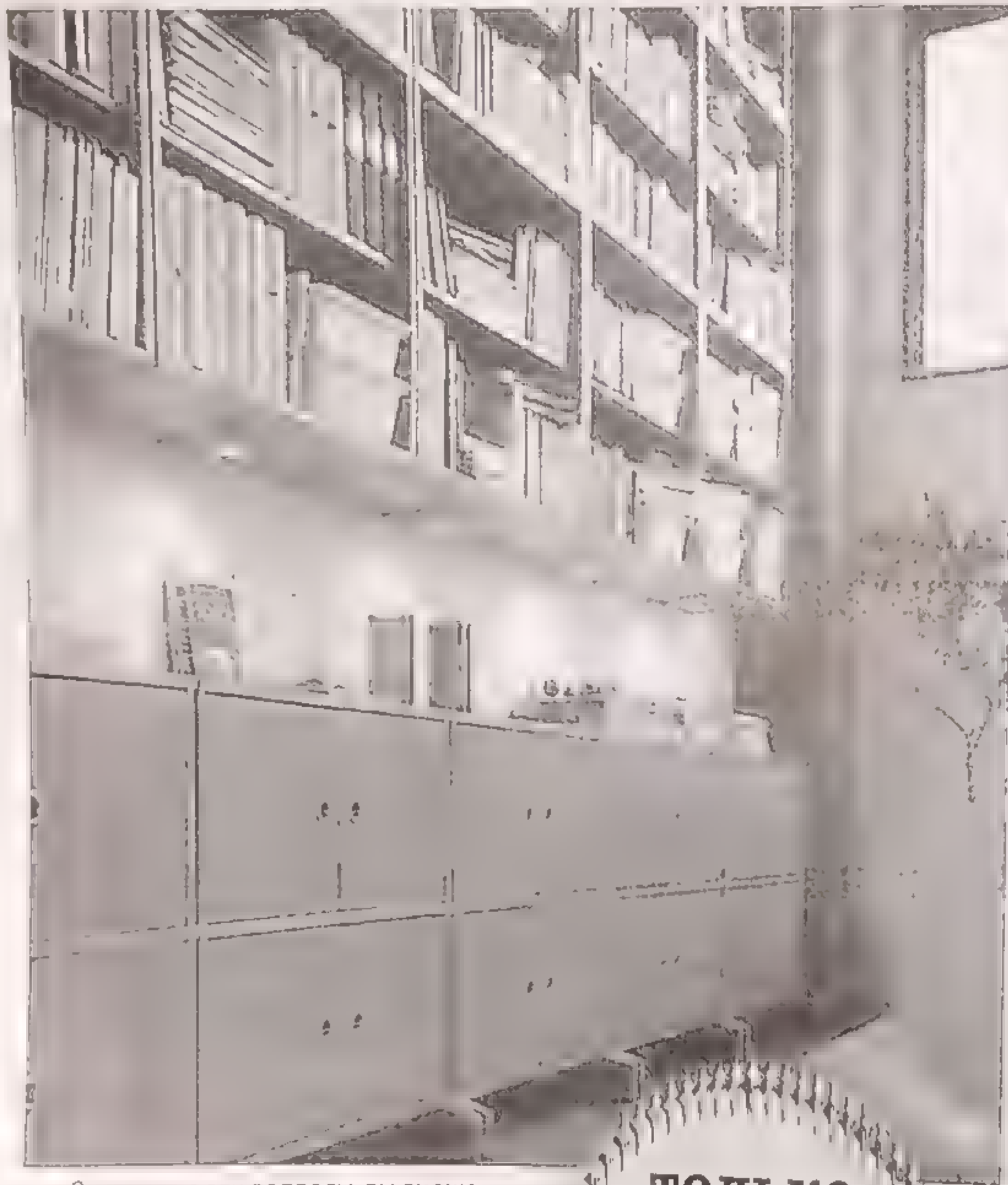
13. Отношение к детям в вашей семье (они в центре внимания или их считают вполне самостоятельными).

14. Отношения между взрослыми (имеете общие интересы, делаете все сообща или каждый живет своей жизнью).

15. Есть ли в доме животные?

16. Часто ли вы переставляете мебель?

17. Удовлетворяет ли вас существующая обстановка?



Ответив на эти вопросы, вы сможете легче разобраться, какой должна быть ваша квартира в идеале. Пусть вас не смущает, что захочется сразу слишком много и любая квартира покажется тесной. Всякое жилище, даже маленькую комнату в общежитии, можно и должно организовать, правильно расположив функциональные зоны. Для этого и нужен социально-психологический анализ семьи, к которому мы, в силу многолетнего выживания в государственных квартирах, еще не привыкли. Ситуация с попаданием в стандартно-безликую квартиру смешна в кинофильме «Ирония судьбы», а в жизни это грустно и печально.

zerkalo-nedeli.com

БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА

МЫСЛИТЬ
объемно

Если ваше жилье маловато, это еще не повод считать, что оно обязательно должно быть тесным. До сих пор жилая площадь измерялась в квадратных метрах. Добавьте третье измерение и начните мыслить объемно, тогда вы сделаете шаг к более эффективному использованию пространства.

Можно по-новому обустроить шесть поверхностей: пол, четыре стены и потолок.

Компактные конструкции — стеллажи, сборная раздвижная и комбинированная мебель, шкафы-комнаты, столы для компьютера — помогут организовать жилую территорию и сохранить порядок в доме.

Шведские дизайнеры дают следующие советы для живущих в малогабаритных квартирах:

- ❖ Выбирайте мебель, которая выполняет сразу несколько функций: одновременно используется для сна, отдыха и хранения вещей.
- ❖ Ваша мебель должна быть мобильна, иметь колесики, чтобы ее можно было легко передвигать с места на место.
- ❖ Даже на маленькой кухне вы сможете свободно передвигаться благодаря столику у стены и табуретам, которые ставятся друг на друга.
- ❖ Чем меньше жилое помещение, тем важнее освободить пол.
- ❖ Храните вещи с учетом частоты их использования, держите под рукой только самые нужные.
- ❖ Извлекайте пользу из забытых или неиспользуемых мест (под кроватью, под шкафом, под столом, на гардеробе, стеллаже, за дверью на полу, на стенах).



ТОЛЬКО
ТЫ

Для небольших комнат лучше выбирать мебель со светлой фанеровой. Она будет казаться менее массивной.

Классическая элегантность

Сегодня в продаже есть пленка, имитирующая структура дерева, например березы, клена, ясени, а также необработанного камня и мрамора. Прежде чем наклеивать пленку на дверцы шкафа, их следует протереть нитроочистителем или спиртом и затем насухо протереть тряпочкой.

Дерево, металл и стекло

В элегантный стиль прекрасно вписываются блестящие металлические элементы, например рабочая поверхность ручки. В зоне плиты на белом кафеле прикреплен металлическая плоскость. Два шкафчика украшают стеклянные дверцы. Благодаря этим, казалось бы, незначительным деталям кухня выглядит светлее и гостеприимнее.

ГОЛЬ НА ВЫДУМКИ ХИТРА?

Ну вот, обои переклеили, а шкаф так глаз и режет. Прямо бревно в глаз. И не выбросишь ведь. Хотя и старомодный и тусклый, но так много полезного в себя вмещает! Придется вместилиш домашнего скорбного облик.

Можно его оклеить обоями под старину или контрастно, но не так, чтобы под саму стену. От такой контрастности в комнате не



ЭКСПРЕСС-МАКИЯЖ

Совсем не обязательно тратить на новый комплект кухонной мебели. Может быть, вам практичнее поработать со старой.

РАКУШКИ + ГОРШОЧКИ

Секрет красивого интерьера - в умении создать ансамбль. И совсем не обязательно его элементы должны быть дорогими. Главное, чтобы они гармонизировали по цвету, форме и фактуре. Предлагаем несколько вариантов создания интерьера кухни, детали для которого вы можете заготовить предстоящим летом.

Если вы отдыхали на море и привезли домой красивых ракушек разных цветов и размеров, можно пофантазировать и пустить их в дело. Маленькие ракушки можно закрепить в нижней части конфетной коробки, края которой будут служить рамкой для этой «картины». Дополнят «морской» интерьер занавески оттенков морской волны, на которые можно также нашить ракушки. Большую раковину положите на окно. Ее можно использовать как цветочный горшок, просверлив небольшие дырочки и заполнив землей.

Хорошо подойдут к такому интерьеру вьющиеся растения с листьями, напоминающие водоросли. Стены можно украсить небольшими картинками на морскую тему.

Если вы отдыхаете на даче, подберите несколько элементов в «деревенском» стиле - глиняные горшки разных размеров (подойдут даже с трещинами или отбитыми краями). Осколок одного из горшков можно положить на пол, чтобы

НА ВЫДУМКИ ХИТРА?

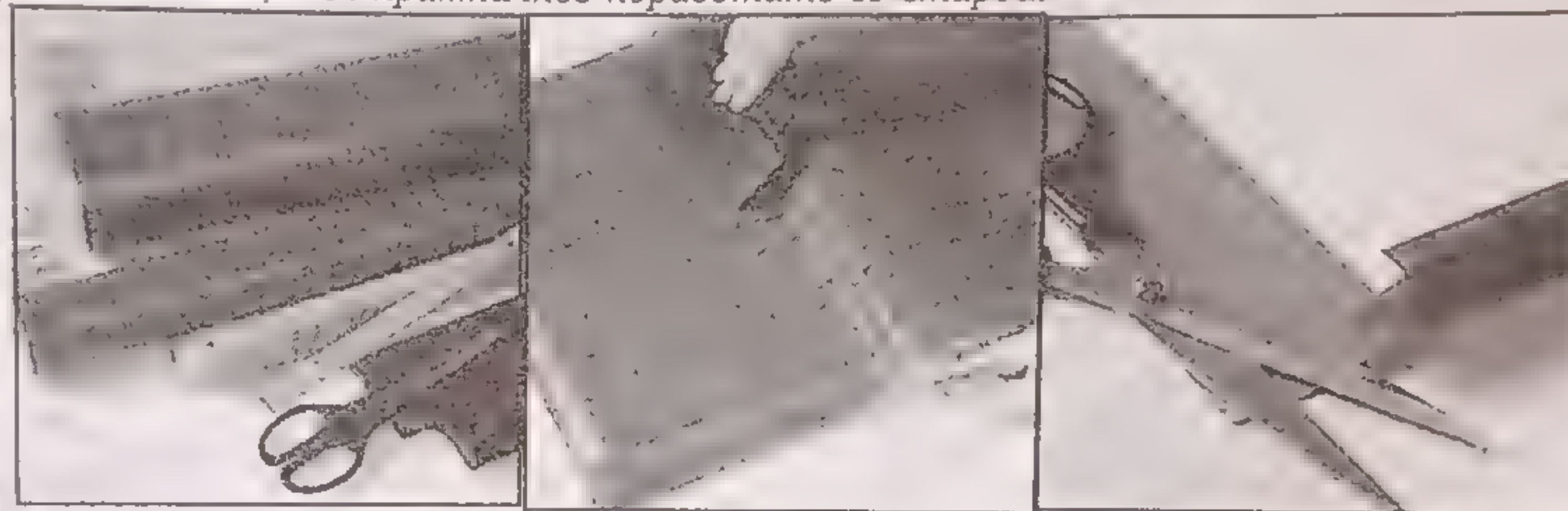
Ну вот, обои переклеили, а шкаф так глаз и режет. Прямо бревно в глазу. И не выбросишь ведь. Хотя поцарапанный и тусклый, но так много полезного в себя вмещает! Придадим вместилищу домашнего скарба новый облик.

Можно его оклеить обоями под цвет стен или контрастно, но не камуфлируя под саму стену. От таких усилий пространства в комнате не прибавится. Неплохой результат даст обработка шкафа полиролью. Страдалец заблестит как новенький, а царапины будут незаметны. Еще можно украсить его, наклеив на дверцы деревянные рейки. Внутри образованного периметра можно вклеить обои или ткань (в тон основным обоям или занавескам, покрывалам). Внутренняя сторона шкафа-гардероба только выиграет от наклеенной на нее пластиковой зеркальной панели.

Кухонные шкафчики, тумбочки и шкаф-полка в ванной неплохо будут смотреться в наряде из самоклеющейся пленки. Например, кухонным обитателям, снаружи обклеенным пленкой «под дерево» (дуб, ясень, орех), можно придать романтики, заклеив внутреннее пространство светлой пленкой в мелкий цветочек. Подобный способ обновления мебели весьма практичен и дешев, особенно с учетом того, что пленку-самоклейку теперь можно покупать не рулонами, а на метры. В общем, есть где разгуляться фантазии и проявиться вкусу. Главное - точно рассчитать необходимое количество пленки и соблюсти нехитрые правила ее использования. Поверхность, которую вы решили затянута пленкой, должна быть гладкой и чистой. Наклеивать самоклеяку следует постепенно, чтобы избежать образования несимпатичных «пузырей». Достаточно большие плоскости, предназначенные для оклейки пленкой, можно посыпать тальком - это замедлит процесс прилипания и позволит вам наклеить ее без огрехов. Примерно так же можно подойти к столу, тумбочкам и прочей мебели. Главное - включить фантазию и побродить по хозяйственным магазинам и рынкам. Обои, пленка, бамбуковые циновки, пластиковые панели под дерево и камень... Сколько всего! Было бы только желание изменить жизнь к лучшему.

ЭКСПРЕСС-МАКИЯЖ

Вовсем не обязательно тратить на новый комплект кухонной мебели. Может быть, вам практичнее поработать со старой.



1 Подготовка
Вам потребуется: самоклеющаяся пленка (фирма Mahagon), сантиметр, ножницы и резиновый шпатель. Все детали шкафа снять и почистить.

2 Приклеивание
Пленку частично освободить от бумажного слоя. Затем ровно приклеить с помощью резинового шпателя, соблюдая направление от центра к краю.

3 Окончательная обработка
Детали шкафа перевернуть и положить пленкой вниз. Надрезать уголки пленки. Края пленки плотно натянуть на торец и приклеить.

Штампует

Впрочем, можно «оживить» облик дома иначе. К примеру, можно украсить шкафчик, полку, однотонную клеенчатую скатерть или занавеску в ванной отпечатками... скажем, листьев. Из куска плотного картона вырежьте листья - кленовые, ясеневые, дубовые. Чтобы получить фактурные прожилки, наклейте на «штампы» сами листья, предварительно проглаженные утюгом. Сделать это можно с помощью двустороннего скотча. Полусухой кистью нанесите на полученный «штамп» акриловую краску желаемого цвета и можете приступить к украшению выбранного предмета. Участки изображения, оставшиеся незакрашенными после первой «прощамповки», раскрасьте полусухой кистью или губкой в другие цвета, придав листьям характерные осенние оттенки или те, что более подходят к цветовой гамме украшаемого помещения.

Юлия СИРОЖЕНКО aif.ru

КАРМАН ДЛЯ ПЕРИОДИКИ

В конце напряженного дня так приятно расслабиться в кресле и почитать периодику, ознакомиться с новостями. Нет журнального столика рядом, куда сложить ежедневное чтение? Оптимальный и простейший вариант - чехол с карманом. Такой чехол выполняет две функции: защищает от загрязнения подлокотник и позволяет разместить в кармане разные вещи: периодическую литературу, клубок со спицами и пр. Чтобы чехол не соскользнул с подлокотника, выкраивайте его подлиннее и один конец закрепляйте под подушкой сиденья или пристегивайте к подлокотнику изнутри кресла. Желательно, чтобы цвет чехла гармонировал с обивкой кресла.

служить рамкой для «морской» интерьерной занавески. Дополняют «морской» интерьер ракушки. Большую раковину положите на окно. Ее можно использовать как цветочный горшок, просверлив небольшие дырочки и заполнив землей.

Хорошо подойдут к такому интерьеру вьющиеся растения с листьями, напоминающие водоросли. Стены можно украсить небольшими картинками на морскую тему.

Если вы отдыхаете на даче, выберите несколько элементов в «деревенском» стиле - глиняные горшки разных размеров (подойдут даже с трещинами или отбитыми краями. Осколок одного из горшков можно положить на полку рядом с горшком), деревянные ложки и лопаточки, старинные медные или стеклянные миски, банки или плошки.

На небольшую полочку поставьте несколько банок в одном стиле, а в них - деревянные ложки. К такому интерьеру хорошо подойдут самодельные «картины», составленные из сухих листьев, цветов, веточек. Как основу можно также использовать часть конфетной коробки. Несколько сухих листьев можно осторожно «выбить» жесткой щеткой - и вы получите ажурные листья.

Можно покрасить банки и плошки блестящей белой краской или в разные яркие цвета.

Дополнит такой интерьер набор корзинок разных размеров. На кухонный стол можно поставить несколько одинаковых банок или плошек с цветущими комнатными растениями.

«Дом Натали».

Рынок востребовал одну из популярных когда-то профессий. Молодые семьи ищут нянь и гувернанток. Все больше растет число агентств, которые предлагают услуги по уходу за детьми.

А как реально находит семья ангела-хранителя для своего ребенка?

Мы продолжим эту тему и в дальнейших номерах - после ваших откликов.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Попросите потенциальную няню привезти с собой документы.

Как минимум паспорт.

Можно также посмотреть ее трудовую книжку, диплом, медицинские справки.

Кстати, о справках. Их можно собрать и после того, как вы найдете подходящего человека - сейчас есть много платных медкомиссий, где без проволочек (и при этом достаточно тщательно) оформляют специальные санитарные книжки. Хотя, откровенно говоря, большинство родителей оценивают здоровье няни «на глазок».

Если днем за малышом ухаживают люди, которые его любят, ребенок быстро привыкнет к временному отсутствию мамы, а в будущем этот опыт общения с другими людьми поможет ему быть более самостоятельным в жизни.

А поэтому, если уж вы решили вернуться на работу раньше предусмотренного законом срока, не разменивайтесь на мелкие и беспочвенные переживания, а лучше найдите малышу квалифицированную няню.

ет именно то, что в данном случае подходит. На суд родителей представляют, как правило, 2-3 кандидатуры, из которых они и выбирают няню своему ребенку. Все остальные вопросы - об оплате труда, режиме работы, объеме занятий -работодатель и работник обсуждают между собой (будущие няни и гувернантки не являются сотрудниками агентства).

Единственное обязательство перед родителями, которое берет на себя агентство, - в течение трех месяцев подыскать бесплатно другого работника в случае, если мама по-

Психологи утверждают, что практически все женщины, которые через несколько месяцев после родов выходят из отпуска по уходу за ребенком и возвращаются на работу, чувствуют себя немного виноватыми перед своими детьми. Мамы считают, что, если бы они оставались дома и сидели со своими малышами, он развивался бы гораздо быстрее. Это совершенно беспочвенный страх. Несмотря на то, что большую часть дня ребенок проводит с бабушкой, няней или в детском саду, мама все равно будет играть для малыша самую главную роль.

Какие нынче няни?

Самым большим спросом пользуются няни от 30 лет, с образованием (желательно гуманитарным), без личностных и особых материальных проблем, имеющие либо рекомендации с прежнего места работы, либо опыт воспитания собственных детей. Бывают и более специфичные требования - например, наличие у потенциальной няни машины или медицинского образования (для грудничков или больных детей).

Если у вас достаточно терпения и главное, достаточно телефон

Гувернантка научит танцам и языкам

Востребованы сегодня и услуги гувернантки. Правда, за свой труд они берут в 3 раза больше, чем няни. Оно и понятно, ведь гувернантка не только ухаживает за ребенком - кормит, гуляет, укладывает спать, но и обязательно занимается с ним. Например, учит его английскому языку, танцам, изобразительному искусству, готовит к школе и т.д. - требования родителей к обучению своего ребенка ставят весьма непредсказуемые

МАМА ИДЕТ НА РАБОТУ...



медицинские справки. Кстати, о справках. Их можно собрать и после того, как вы найдете подходящего человека - сейчас есть много платных медкомиссий, где достаточно тщательно оформляют специальные санитарные книжки. Хотя, откровенно говоря, большинство родителей оценивают здоровье няни «на глазок».



Марина С., мама двух девочек 2 и 4 лет, называет себя «специалистом по поискам няни». Вот что она рассказывает: «Услугами няни мы пользовались всегда, с рождения первого ребенка. Для меня было особенно удобно отправить ее с малышом на прогулку, а самой делать в это время домашние дела. Теперь детей у нас двое, а я недавно вышла на работу, поэтому без няни мы никуда. У нас, конечно, есть бабушки и дедушки. Но мы решили: пусть они общаются с внуками для души, а из дня в день на «вахту» по уходу за детьми у нас заступает специально нанятый человек».

«Требуется няня»

«Няню я ищу через газету, - продолжает Марина. - По знакомым, на мой взгляд, это тупиковый путь: все равно никто не предложит именно такого человека, какой нам нужен. Да и расстаться с няней, взятой по протекции, крайне трудно - а ведь мало ли что... агентство не устраивает нас прежде всего потому, что я вообще не люблю посредников. Когда мне звонит напрямую потенциальная няня, я порой с первых слов понимаю, что это не то, и спокойно говорю: «Нет, извините». А в агентство придется каждый раз ездить на смотрины. Ну и потом мне просто нравится искать няню самой».

Тем, кто только собирается это сделать, хочу дать несколько советов. Во-первых, подавайте объявления

Если днем за малышом ухаживают люди, которые его любят, ребенок быстро привыкнет к временному отсутствию мамы, а в будущем этот опыт общения с другими людьми поможет ему быть более самостоятельным в жизни.

А поэтому, если уж вы решили вернуться на работу раньше предусмотренного законом срока, не разменивайтесь на мелкие и беспочвенные переживания, а лучше найдите малышу квалифицированную няню.

Где ее найти?

Если родителям некогда заниматься поиском няни, то эту работу с удовольствием выполнит специализированное агентство. В бланке заявки родители указывают все требования к работнику, а агентство из своей картотеки подбира-

ет именно то, что в данном случае подходит. На суд родителей представляют, как правило, 2-3 кандидатуры, из которых они и выбирают няню своему ребенку. Все остальные вопросы - об оплате труда, режиме работы, объеме занятий - работодатель и работник обсуждают между собой (будущие няни и гувернантки не являются сотрудниками агентств).

Единственное обязательство перед родителями, которое берет на себя агентство, - в течение трех месяцев подыскать бесплатно другого работника в случае, если няня по каким-то причинам не подходит данной семье. Кроме того, сегодня, как и 100 лет назад, большим уважением пользуются рекомендательные письма. Поэтому в обязанность агентства входит проверка этих «рекомендаций». Хорошо зарекомендовавшим себя работникам подобные письма выдает само агентство.

Какие нынче няни?

Самым большим спросом пользуются няни от 30 лет, с образованием (желательно гуманитарным), без личностных и особых материальных проблем, имеющие либо рекомендации с прежнего места работы, либо опыт воспитания собственных детей. Бывают и более специфичные требования - например, наличие у потенциальной няни машины или медицинского образования (для грудничков или больных детей).

Если у вас достаточно терпения и, главное, есть домашний телефон, то можно найти няню и самостоятельно - дать объявление или полистать рекламные газеты. По указанным телефонам отвечают чаще всего женщины пенсионного возраста, которые предлагают себя в качестве няни. В этом случае стоимость услуг сокращается за счет того, что родители не платят агентству.

Гувернантка научит танцам и языкам

Востребованы сегодня и услуги гувернантки. Правда, за свой труд они берут в 3 раза больше, чем няни. Оно и понятно, ведь гувернантка не только ухаживает за ребенком - кормит, гуляет, укладывает спать, но и обязательно занимается с ним. Например, учит его английскому языку, танцам, изобразительному искусству, готовит к школе и т.д. - требования родителей к обучению своего ребенка бывают весьма непредсказуемыми.

Гувернантка одновременно может быть и няней. Тогда занятия оплачиваются по полной стоимости, остальное время - по договоренности. Причем, по словам специалистов агентств, многие родители сегодня в курсе всех передовых методик, отсюда и соответствующие требования к обучению.

zrpress.ru.

Елена АРДАЛЬЯНОВА.

В ПОИСКАХ МЭРИ ПОПШИНС

Писать ли в объявлении про оплату? Я, к примеру, это делаю всегда. И в этом случае мне звонят только те люди, которые на мои условия согласны.

«Я звоню по объявлению»

Как провести первичный отсев? Хороших знаков несколько:

- * няня звонит точно в указанное в объявлении время;

- * няня заранее изучила ваши требования и условия и спрашивает только о том, что осталось невыясненным;

- * няня проявляет умеренную инициативу в разговоре: не заливается соловьем, но и не молчит как рыба;

- * няня честно рассказывает о том, какой опыт у нее есть, а какого нет;

- * няня демонстрирует заинтересованность в работе, но не просит вас принять во внимание ее бедственное положение и мужа-пьяницу.

А какие моменты должны вас насторожить? Их тоже немало:

- * няня выписала из газеты одни телефоны и не вчиталась в объявления;

- * няня напориста в разговоре;

- * няня молчалива и угрюма;

- * няня прямо или косвенно гово-

рит, что если бы жизнь ее не заставила, она бы ни за что не «пошла в прислуги».

Первые дни после выхода газеты собирайте информацию, а потом назначайте встречи тем, кто вам понравился.

Смотрите, кто пришел!

Перед визитом няни заранее сформулируйте и запишите все важные условия. Вплоть до количества прогулок в день и их продолжительности.

- * Загружать ли няню делами по дому? Лучше не надо. Ну разве что она может гладить белье, когда ваш ребенок спит. Все остальное будет в ущерб ее прямым обязанностям (исключение составляет поддержание порядка в детской комнате и детских вещах).

- * Готовить детям ей тоже лучше из сделанных заранее компонентов: приготовить бульон замороженными овощами, порезать готовое мясо, сварить кашу-минутку из хлопьев.

- * Продумайте вопрос с питанием самой няни. Лучше пусть она принесет свои продукты и хранит их в вашем холодильнике. А то одна мама имела неосторожность сказать няне:

«Угощайтесь, не стесняйтесь», так она поняла это предложение буквально и стала совершать набеги на хозяйские запасы с потрясающей бесцеремонностью...

- * Заранее оговорите не только размер, но и периодичность оплаты (ежемесячно, еженедельно или ежедневно).

Присмотритесь к няне, дайте ей пообщаться с вашими детьми, расспросите о ее предыдущей работе и вообще «за жизнь». Обратите внимание на мелочи: вымыла ли она руки перед тем, как подойти к ребенку? Хорошо ли от нее пахнет? Опрятно ли она одета?

Как говорит та же Марина С., сменившая несколько нянь в своем доме, «поладить с ребенком нетрудно, а вот попробуй поладить с его родителями». И в этом есть изрядная доля истины. Очень часто отношения с няней не складываются именно из-за того, что она раздражает хозяйку.

«Добрые советы».

ВСЕ В ЛУКОШКЕ!

«Китайская роза цветет круглый год, и поэтому цветок этот радует меня и поднимает настроение в хмурые осенне-зимние месяцы. Особенно красиво, если сразу несколько маленьких горшочков расположить в большой плетеной корзине. Удобно переносить цветы с места на место для принятия коротких солнечных ванн, да и ухаживать за ними проще - поливать и опрыскивать. Совет: на дно корзины положите поддон с невысокими бортиками».

Марина.
© «Мода в доме».

ПЕРЕКРАСИТЬ
И ПЕРЕДВИНУТЬ

«Весной мы купили новую мебель для кухни, но куда деть старую? Часть ее увезли на дачу, остальную пришлось переделать. Например, покрашенный и дополненный крючками и металлическим контейнером для полотенец шкаф отлично вписался в интерьер ванной комнаты».

Олег Семенов,
г. Ростов.



КУХНЯ - МОДНИЩА

ИГРА

СО СВЕТОМ

Канули в Лету времена, когда за пластмассовыми люстрами-каскадами выстраивались очереди. Люстры, бра, торшеры, ночники, канделябры, тарелки и проч. в любом специализированном магазине по любой устраивающей вас кошелек цене в любом стиле. Что выбрать? Где что повесить?



Вот несколько очень важных замечаний.

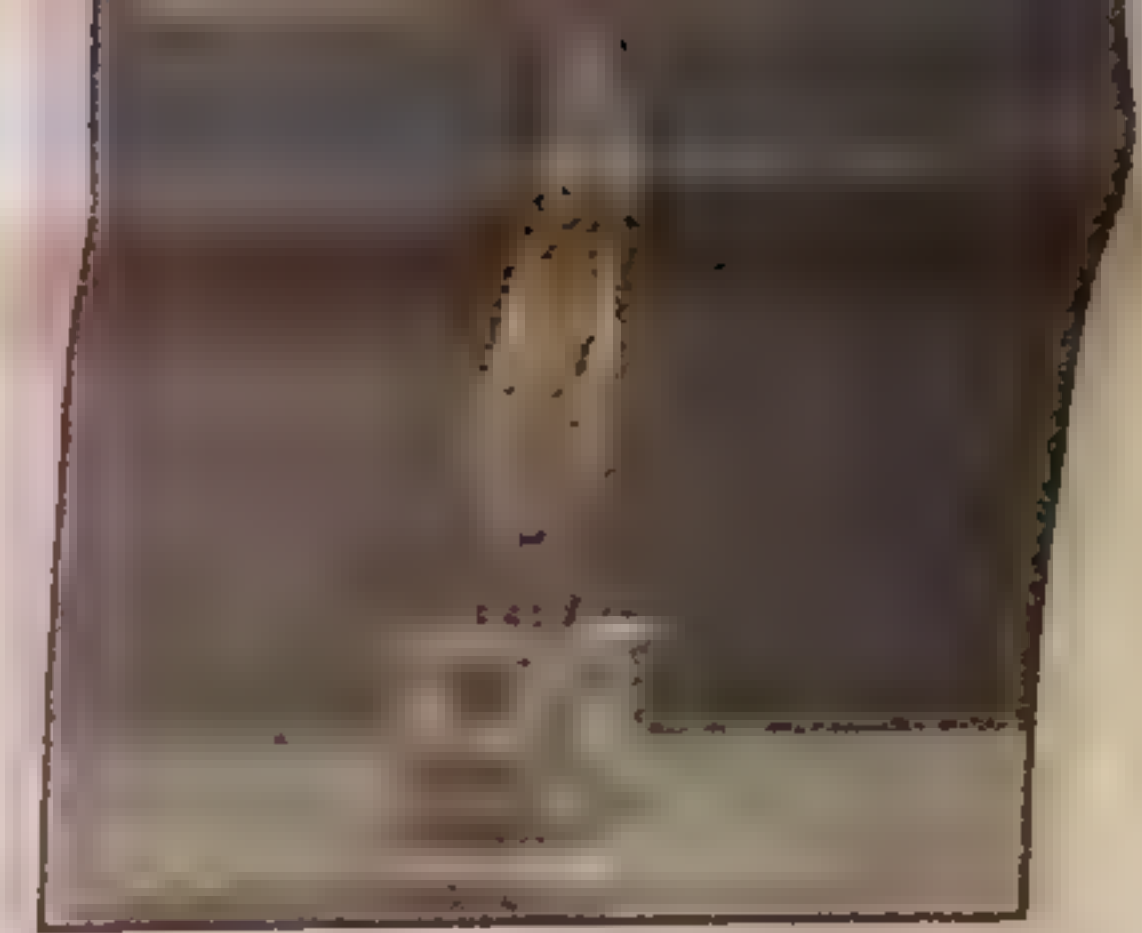
* Для кухни не используют голубые и зеленые плафоны. Даже самые аппетитные блюда при таком освещении будут выглядеть несвежими.

...учит
...зыкам
...руту
...кормит,
...но и обяза-
...им. Например,
...языку, танцам,
...искусству, готовит
...ребования родите-
...ребенка бы-
...емыми.
...современно может
...занятия оплачи-
...стоимости, осталь-
...воренности. При-
...диалистов агентств,
...егодня в курсе всех
...отсюда и соот-
...ования к обучению.
...zrpress.ru.
...на АРДАЛЬЯНОВА.

...стесняй-
...оняла это
...квально и
...набеги на
...с потряса-
...чностью...
...ворите не
...и периодич-
...ежемесячно,
...ежедневно).
...княне, дай-
...ся с вашими
...е о ее пре-
...вообще «за
...нимание на
...и она руки
...дойти к ре-
...стнее пах-
...а одета?
...а же Марина
...несколько
...е, «оладить
...рудно, а вот
...ить с его ро-
...том есть из-

...передель. Например, покрашенный и
...дополненный крючками и
...металлическим контейнером для
...полотенец шкаф отлично вписался в
...интерьер ванной комнаты».

Олег Семенов,
г. Ростов.



КУХНЯ – МОДНИЩА



Меня
текстиль:
скатерти,
салфетки,
напольное
покрытие, мы
меняем общее
настроение
кухни.

РАМКА НА СТЕНЕ

«Из элементарной деревянной рамки у вас может получиться эффектное обрамление для панно в гостиной, детской или спальне. Рамка сначала окрашивается, а затем расписывается с помощью трафарета краской контрастного цвета».

Рената Тамирова, г. Уфа.



В первом случае кухонный интерьер выглядит весьма динамично и придает помещению некую энергетику. Сочный оранжевый колорит скатерти, дополненный «аппетитным» красным в ткани салфеток, давно уже признан диетологами как оптимальный для кухни или столовой. Вторая кухня выглядит совершенно по-другому, хотя, собственно, что же изменилось? Да практически ничего! Это та же самая кухня, поменялись лишь скатерть с салфетками, а настроение изменилось полностью – на смену динамике и теплу пришли покой и прохлада.

А кто мешает вам тоже самое проделывать в спальне, гостиной, детской, ванной, прихожей.



Вот несколько очень важных замечаний.

- * Для кухни не используют голубые и зеленые плафоны. Даже самые аппетитные блюда при таком освещении будут выглядеть несвежими.
- * Расширить пространство небольших помещений, например кухни, можно за счет дополнительного освещения дальней от двери стены.
- * При низком потолке лучше использовать светильники с направленными вверх плафонами.
- * Очень высокий потолок «приблизится», а комната приобретет уютный вид, если на-



стенные светильники укрепить на уровне середины стены или немного ниже.

* Узкий коридор покажется шире, если расположить несколько светильников на одинаковом уровне вдоль одной из стен. Сократить длину прихожей позволит яркий поперечный свет.

Сейчас очень модна фурнитура, выключатели, розетки, подрозетники цвета матового серебра и золота.

Kulichki.ru

ВОПРОСЫ О: ПОЛЕЗНОМ

Можно ли «гусиную» кожу сделать мягкой и нежной?

Чтобы избавиться от прыщиков, нужно принимать ванны с густым отваром овсяных хлопьев. Или добавить в воду ложку хвойного экстракта. Хороший результат дает и втирание мелкой соли (только не забудьте предварительно смазать кожу жирным кремом).

ПРИЯТНОМ

Есть такое выражение - «кожа дышит». Что оно означает?

При правильном уходе за кожей ускоряются обменные процессы, она лучше снабжается кровью, а значит, и кислородом. Ее тонус повышается, появляется ощущение легкости и свежести - действительно, кажется, что кожа дышит всеми порами.

НЕВЕРОЯТНОМ

Ванна из шампанского - это настолько же полезно, насколько приятно. Правда ли это?

Шампанское - это сильно газированное натуральное виноградное вино. Его действие на кожу при наружном применении многогранно: шампанское улучшает микроциркуляцию крови, ускоряет обменные процессы, а также смягчает ее и слегка отбеливает. Ваше здоровье!



МАГИЯ СПА

Слышала о каком-то новом виде то ли купаний, то ли водных процедур, которые полезны для тела. У меня замечательная новая ванная комната и хотелось бы попробовать что-то необычное, красивое, романтическое даже.

Лена.



Хотите увлажнить кожу? По способности увлажнять вода не знает себе равных. Добавьте в нее пару забавных желатиновых шариков с ароматизированным маслом внутри, а также несколько капель масла - детского или предназначенного специально для ванн. Или воспользуйтесь рецептом, известным еще со времен Клеопатры, - сделайте молочную ванну. В современных условиях это довольно просто: достаточно добавить в воду сухое молоко «по вкусу». Только стоит помнить, что слишком горячая вода, дезодорирующее мыло или спиртовой спрей для тела могут свести на нет все усилия.

Самый эффективный способ сделать кожу гладкой в домашних условиях - это использовать скрабы и эксфолианты. Ну а самое подходящее место для такой процедуры, конечно, ванна. Подготовленная, разогретая кожа легко растает с омертвевшими клетками. Важно подобрать мягкое средство без грубых абразивных частиц (иначе вы рискуете серьезно травмировать кожу). Различные губки, рукавички, забавные мочалки и массажные щетки для душа облегчают эту процедуру и усиливают эффект от нее.

После интенсивных тренировок, в предпростудном состоянии, под влиянием ПМС наши мыш-



Полотенце. У каждого члена семьи оно должно быть свое. И не просто свое, а отдельно для рук, ног, лица. Пусть однотонные махровые полотенца, но разных цветов, лежат стопкой на полке или висят. Каждое на отдельном крючке: вертикально, горизонтально или по диагонали на стенке. Кстати, полотенца можно подобрать исключительно в тон кафелю. Это уже дело вкуса.

но, то есть могут привести в норму мышцы и весь организм в целом.

Вне зависимости от того, принимаете расслабляющую или тонизирующую ванну, оптимальная температура воды - 29-40 градусов, время нахождения в воде - 15-30 минут. Во время процедуры нанесите на лицо

ограничивает микроциркуляцию крови, ускоряет обменные процессы, а также смягчает ее и слегка отбеливает. Ваше здоровье!



ДЕРЕВО В ВАННОЙ? ОЧЕНЬ МОДНО

Это начали практиковать совсем недавно, но результат просто сногшибательный: согревающее дерево в сочетании с неповторимым дизайном! (главное при оформлении такого интерьера - покрыть деревянные поверхности влагоустойчивым лаком). А если включить в интерьер ванной комнаты, помимо деревянной отделки, живые растения, такие как: филодендрон, фикус, папоротник, сцендапсус - в этой комнате вы будете чувствовать себя комфортно, как в райском саду.

www.woman.ru

НИКАКИХ СТАНДАРТОВ!

Стиль и комфорт ванной комнаты определяются не только изысканной импортной плиткой или красивой сантехникой, а самыми разными мелочами. Ими могут быть удачно подобранные полотенца, необычной формы зеркала, коврики под ноги, декоративные украшения на стенах... Ничто не должно нарушать гармонию.

Лучше не прятать в шкаф многочисленные флаконы и баночки с кремами, шампунями, бальзамами и ароматными маслами. Разложите их на открытых полках или поставьте на туалетный столик (если позволяет пространство ванной комнаты). Пусть это разнообразие радует глаз.

Коврик под ноги и штора для ванны могут составить единый ансамбль, если будут гармонировать по цвету, рисунку. Позвольте себе пару безделиц, которые придадут помещению дополнительный шарм. Это может быть морская раковина или коралл.

На стене будет неплохо смотреться панно на морскую тематику или с абстрактным рисунком.

Большую роль в интерьере ванных комнат играет освещение. Лучше, если оно будет и общее, и локальное. Источник света под потолком обязательно должен дополняться светильниками рядом с зеркалом.



Что значит «уход за телом»? Расслабление, улучшение состояния кожи, избавление от стресса, раздражения и усталости мышц. Какой нормальный человек откажется от такого испытания наслаждением? Особенно если все это за тебя, нормального человека, сделают специалисты в особых косметических салонах спа.

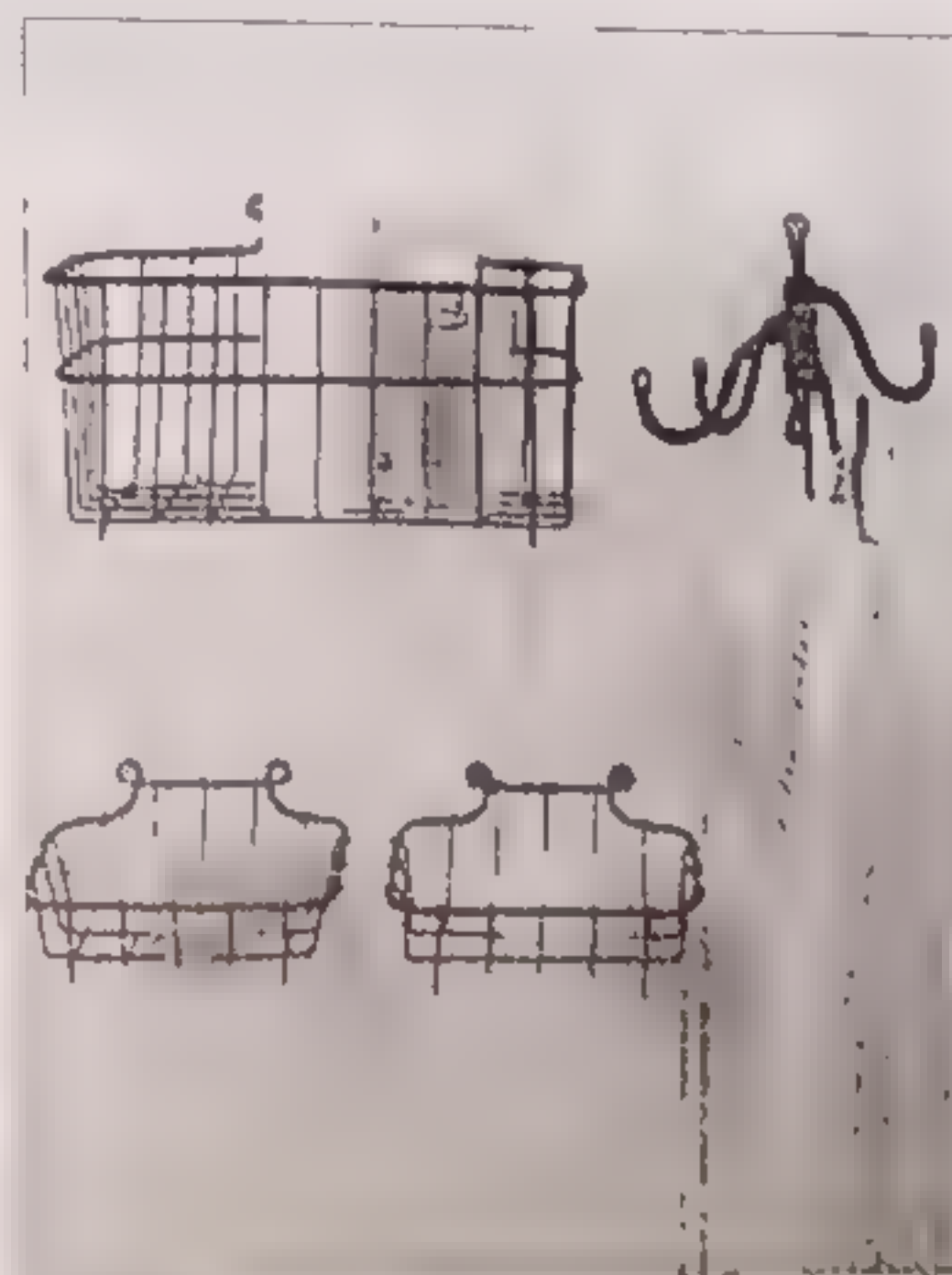
Не выходя из дома, устройте свой маленький спа. Это вполне под силу всем, кто любит и уважает собственное тело.

Если ваша задача - взбодриться, вызвать прилив сил, то начинать нужно с контрастного душа и гелей со свежими бодрящими ароматами. Затем набираем в ванную теплую, но не горячую воду и добавляем в нее тонизирующее эфирное масло. Вполне подойдет масло розмарина, перечной мяты или любое из цитрусовых.

Если же наша цель - расслабиться и снять стресс, не раздумывая, наливаем горячую ванну. Главное, чтобы температура воды оставалась комфортной на протяжении всего ку-

па-

ни я. Прекрасный успокаивающий эффект дают ароматы сандалового дерева, лаванды, ванили и ромашки. Их можно добавлять в воду в виде эфирных масел, смешанных с пеной для ванн или морской солью.



бы и эксфолианты. Тут самое подходящее место для такой процедуры, конечно, ванна. Подготовленная, разогретая кожа легко расстается с омертвевшими клетками. Важно подобрать мягкое средство без грубых абразивных частиц (иначе вы рискуете серьезно травмировать кожу). Различные губки, рукавички, забавные мочалки и массажные щетки для душа облегчают эту процедуру и усиливают эффект от нее.

После интенсивных тренировок, в предпростудном состоянии, под влиянием ПМС наши мышцы, словно чужие, ноют и болят. Эти ощущения

«Что такое спа?» -

спросите вы. Популярно и

доступно: спа - это искусство получать удовольствие от общения с водой.

Известны, по меньшей мере, две гипотезы происхождения термина «спа». Согласно первой, название всему методу, в основе которого лежит использование воды на благо организма, дали целебные воды маленького бельгийского городка Спа. По второй гипотезе, это аббревиатура латинского выражения «sanus per aqua», что в дословном переводе означает «здоровье через воду». Уникальный химический состав воды, особый температурный режим и местные природные условия способны творить чудеса и превращать, как в сказке, даже старых горбатых царей в Иванушек International.

можно

эффективно снять с помощью ванны умеренной температуры со специальными добавками. Некоторые водоросли, эвкалиптовое и ментоловое масло, а также морская соль обладают тонизирующим и расслабляющим действием одновремен-

но, горизонтально или по диагонали на стенке. Кстати, полотенца можно подобрать исключительно в тон кафелю. Это уже

дело вкуса.

но, то есть могут привести в норму мышцы и весь организм в целом.

Вне зависимости от того, принимаете расслабляющую или тонизирующую ванну, оптимальная температура воды - 29-40 градусов, время нахождения в воде - 15-30 минут. Во время процедуры нанесите на лицо термальную, оздоравливающую или гидромаску с океаническими минералами и водорослями. Область вокруг глаз прикройте специальной охлаждающей гелевой маской.

И не забывайте о самом главном принципе спа - любите, уважайте и уделяйте достаточно времени своему телу. Собираетесь принять ванну? Забудьте про все дела на ближайшие полтора-два часа, включите тихую расслабляющую музыку, зажгите ароматические свечи, создайте настроение покоя. Не торопитесь, снимите макияж, за 10-20 минут до ванны примите душ. Вымойте голову, вытрите, наденьте пушистый банный халат и начинайте готовить ванну.

Прислушайтесь к себе. Чего бы вам хотелось сегодня? Важно все: аромат, настроение... После ванны обязательно принимать душ. Промокните тело предварительно подогретым мягким полотенцем. Не позднее чем через три минуты нанесите увлажняющий крем.

И конечно, не торопитесь возвращаться к делам и заботам. Проведите полчаса в состоянии приятной неги. Окунуться в море житейских проблем вы еще успеете!

Юлия САФРОНОВА. Stolnick.ru

О ЗЕРКАЛЕ РАЗГОВОР ОСОБЫЙ

Если ванная комната большая, то можно сделать зеркальный потолок. Это сейчас модно. Хотя в тесном помещении этот вариант не пройдет. Такое зеркало создаст эффект «шахты». Кстати, узкую ванную комнату зрительно расширит большое зеркало на стене.

При подборе настенного зеркала пофантазируйте. На заказ вам могут вырезать зеркало, например, в виде «волны», большой капли, сердца кому что нравится. Оно должно быть без рамы.

Если же вы любитель старины, то для прямоугольного или овального зеркала своими руками можете сделать оригинальную раму. За основу берется обычная деревянная, а на нее наклеивается подходящий «ассортимент» со дна моря - мелкие ракушки, цветные камушки.

Ольга ЛИМОНОВА. АиФ.

СТОИТ ЛИ ЛОМАТЬ КАКИХ-ТО СОСЕДЕЙ?

В каком случае
посторонние люди
способны влиять на
жизнь вашей семьи?

Когда они делят
с вами одну
лестничную
площадку...

Ушли времена коммунального братства и домкомов, времена, когда соседи были почти как родственники. Но и сегодня нас волнует вопрос, что за люди живут рядом. На тесные контакты с ними, как правило, не остается ни сил, ни времени, но косой взгляд или сухо брошенное «здрасьте» мы запоминаем неизменно. А если соседские правила жизни в корне расходятся с вашими и кот их гадит на ваш полковик? О-о-о! Хотя это еще полбеды. Бывают ситуации, когда взаимоотношения с соседями становятся яблоком раздора даже для самых близких...

Женский взгляд

Вероника, 24 года

Недавно мы с Андреем справили новоселье. И теперь у нас каждый вечер разбор полетов из-за того, как вести себя с новыми соседями. Дело в том, что в семьях наших родителей к этой проблеме относились по-разному, поэтому и наши взгляды с мужем расходятся.

Мои мама и отец умеют находить общий язык с любым человеком.

Или, если это невозможно, хотя бы не врагами.

Чаще всего конфликты возникают на почве раздела совместных территорий, из-за очередности наведения порядка и соблюдения его в общем коридоре. В идеале, как и любая нейтральная зона, коридор должен быть свободен. Но что сделаешь, если наши соседи захлестили его всякой рухлядью? Портить из-за этого отношения с ними я не хочу. Неопрятность никогда не считалась женской добродетелью. Поэтому я решила: чем составлять график дежурств и скандалить в случае его срыва, лучше жить в атмосфере уюта и чистоты, создаваемой пусть только моими руками. Андрей же полагает, что я не права и что мы не должны вступать с нашими «ужасными» соседями ни в какие контакты. Он даже при встрече первым никогда с ними не здоровается. Увы, причины для вступления с обитателями лестничной клетки в состояние «холодной войны» имеются. Но я категорически против подобного поведения и Андрею советую прислушаться к векам

конец, кстати, смежном с соседским, дым коромыслом. К тому же у нас есть собака далеко не ангельского нрава. Так что пока до образа безупречных соседей и мы недотягиваем.

Мужской взгляд

Андрей, 30 лет

Мне нравится позиция моих предков. В последние годы они принципиально не поддерживают никаких связей с соседями. Это произошло потому, что со временем родители приобрели богатый опыт неудачного общения с ними. Раньше бывали и совместные праздничные застолья, и будничные посиделки, но чаще всего случались грандиозные скандалы.

Вот и нам с соседями не повезло. Мы свою квартиру купили, а их всех переселили из пятиэтажки.

я восторга и от коммерческих устремлений второго соседа: для него квартира стала столярной мастерской, из которой постоянно доносятся звуки работающей дрели. Однако Вероника всеми силами старается стать, а может быть, прослыть хорошей соседкой: кланяется им чуть ли не в пояс, кучу слов приветливых говорит, подарками их детей одаривает, покупки для одной бабули делает. Кстати, только Вероника наводит порядок в общем коридоре. Разве это нормально? Постоянные одалживания, обременяющие нас просьбы, навязывание своего общества, вмешательство в наши внутрисемейные дела - все это не может не раздражать. На мой взгляд, соблюдение морально-этических правил исключает и претворение в жизнь принципа: ты - мне, я - тебе. Но Вероника всегда ему

ДЕЛИМ ХОЛОДИЛЬНИК

Недавно мы поженились и переехали жить к родителям мужа. Теперь получается, что в квартире живут две семьи. Подскажите, как правильнее разделить общие расходы, чтобы не возникало конфликтов, - покупать продукты по очереди или разделить полки в холодильнике?

Зоя.

Делить полки в холодильнике - занятие неблагодарное. Во-первых, такое коммунальное проживание никак не способствует налаживанию отношений между новыми родственниками, а во-вторых, данное положение вещей тоже чревато конфликтами.



Каждое на-
вертикаль-
или по диаго-
стати, полотен-
вать исключи-
фелю. Это уже

привести в норму мыш-
анизм в целом.
симности от того, прини-
абляющую или тонизиру-
у, оптимальная темпера-
29-40 градусов, время на-
а воде - 15-30 минут. Во
едуры нанесите на лицо
а, оздоравливающую или
с океаническими мине-
одорослями. Область вок-
икройте специальной ох-
й гелевой маской.
бывайте о самом главном
сра - любите, уважайте и
достаточно времени своему
раетесь принять ванну? За-
о все дела на ближайшие
два часа, включите тихую
ющую музыку, зажгите аро-
ие свечи, создайте на-
покою. Не торопитесь, сни-
аж, за 10-20 минут до ван-
е душ. Вымойте голову, вы-
деньте пушистый банный
чинайте готовить ванну.
шайтесь к себе. Чего бы
сь сегодня? Важно все:
строение... После ванны
льно принимать душ. Про-
ело предварительно подо-
гким полотенцем. Не по-
через три минуты нанеси-
ющий крем.
чно, не торопитесь возвра-
делам и заботам. Прове-
аса в состоянии приятной
утиться в море житейских
вы еще успеете!
А САФРОНОВА. Stolnick.ru

Е
ОБЫЙ
зеркальный потолок
этот вариант не пройдет
ванную комнату
на заказ вам могут
большой кагли, сердца
или свального
Заму. За основу
ассорт
АИФ.ру.

вило, не остается ни
ни, но косою взгляд или сухо бро-
шенное «здрасьте» мы запоминаем
неизменно. А если соседские пра-
вила жизни в корне расходятся с
вашими и кот их гадит на ваш поло-
вик? О-о-о! Хотя это еще полбеды.
Бывают ситуации, когда взаимоот-
ношения с соседями становятся
яблоком раздора даже для самых
близких...

Женский взгляд
Вероника, 24 года
Недавно мы с Андреем справи-
ли новоселье. И теперь у нас каж-
дый вечер разбор полетов из-за
того, как вести себя с новыми со-
седями. Дело в том, что в семьях
наших родителей к этой пробле-
ме относились по-разному, поэто-
му и наши взгляды с мужем расхо-
дятся.
Мои мама и отец умеют нахо-
дить общий язык с любым челове-
ком. Кто бы ни жил с ними рядом -
становились друзьями. Хотя роди-
тели искренне считали, что им про-
сто везло с соседями: те никогда
не были навязчивыми, не устраи-
вали песен и плясок по ночам...
Вместе с тем в любой момент к ним
можно было обратиться за помо-
щью. Так вот, я уверена: «везение»
родителей не что иное, как уме-
ние правильно строить взаимоот-
ношения. По-моему, я тоже не ли-
шена этих способностей, и мне так-
же хочется, чтобы люди, живущие
рядом, стали друзьями нашей се-

ния его в общем коридоре. В иде-
але, как и любая нейтральная зона,
коридор должен быть свободен. Но
что сделаешь, если наши соседи
захлामीли его всякой рухлядью?
Портить из-за этого отношения с
ними я не хочу. Неопрятность ни-
когда не считалась женской доб-
родетелью. Поэтому я решила: чем
составлять график дежурств и
скандалить в случае его срыва,
лучше жить в атмосфере уюта и
чистоты, создаваемой пусть толь-
ко моими руками. Андрей же по-
лагает, что я не права и что мы не
должны вступать с нашими «ужас-
ными» соседями ни в какие кон-
такты. Он даже при встрече пер-
вым никогда с ними не здоровае-
тся. Увы, причины для вступления с
обитателями лестничной клетки в
состояние «холодной войны» име-
ются. Но я категорически против
подобного поведения и Андрею
советую прислушаться к веками
декларируемому призыву: коли
себе добра желаешь, добро и де-
лай. Чем презирать кумушек-сосе-
док, лучше на досуге поразмышлять
о собственном образе жизни - на-
сколько он идеален с позиции доб-
рососедских отношений и нет ли
необходимости его усовершенсто-
вать. Наша семья грешит тем, что
по вечерам у нас собираются дру-
зья, звучит громкая музыка, на бал-

коне, кстати, смежном с соседским,
дым коромыслом. К тому же у нас
есть собака далеко не ангельско-
го нрава. Так что пока до образа
безупречных соседей и мы недотя-
гиваем.

Мужской взгляд
Андрей, 30 лет
Мне нравится позиция моих
предков. В последние годы они
принципиально не поддерживают
никаких связей с соседями. Это
произошло потому, что со временем
родители приобрели богатый опыт
неудачного общения с ними. Рань-
ше бывали и совместные праздни-
чные застолья, и будничные посидел-
ки, но чаще всего случались гран-
диозные скандалы.
Вот и нам с соседями не повез-
ло. Мы свою квартиру купили, а их
всех переселили из пятиэтажки.
Поэтому и относятся они к жилью
своему и к дому в целом, как к дар-
мовщине. А Вероника, создается
впечатление, души в них не чаает. Я
не понимаю: что общего может быть
у нее с этими людьми? Наверное,
даже председателю общества за-
щиты животных не понравилась бы
затея одного нашего соседа пре-
вратить квартиру в питомник по вы-
ращиванию кошек. Не испытываю


я восторга и от коммерческих уст-
ремлений второго соседа: для него
квартира стала столярной мастер-
ской, из которой постоянно доно-
сятся звуки работающей дрели.
Однако Вероника всеми силами
старается стать, а может быть, про-
слыть хорошей соседкой: кланяет-
ся им чуть ли не в пояс, кучу слов
приветливых говорит, подарками их
детей одаривает, покупки для од-
ной бабули делает. Кстати, только
Вероника наводит порядок в общем
коридоре. Разве это нормально?
Постоянные одалживания, обремен-
яющие нас просьбы, навязывание
своего общества, вмешательство в
наши внутрисемейные дела - все это
не может не раздражать. На мой
взгляд, соблюдение морально-эти-
ческих правил исключает и претво-
рение в жизнь принципа: ты - мне,
я - тебе. Но Вероника всегда ему
следует: в мое отсутствие сосед
помог ей замок починить - она его
кошмкам корма накупила: она за
соседским малышом присмотрела -
его мамаша нам овощей с дачи при-
тащила... Может быть, это пра-
вильнее расценивать как проявле-
ние благодарности, но я не хочу ни
благодарить, ни получать овеществ-
ленное «спасибо» от таких соседей,
как наши. Вероника пугает тем, что
из-за моего поведения все на эта-
же отдаляются от нас и мы станем
врагами номер один. Меня это не
пугает.

**ДЕЛИМ
ХОЛОДИЛЬНИК**
Недавно мы поженились и пе-
реехали жить к родителям мужа.
Теперь получается, что в кварти-
ре живут две семьи. Подскажи-
те, как правильнее разделить об-
щие расходы, чтобы не возника-
ло конфликтов, - покупать про-
дукты по очереди или разделить
полки в холодильнике?
Зоя.

Делить полки в холодильнике -
занятие неблагодарное. Во-пер-
вых, такое коммунальное прожи-
вание никак не способствует на-
лаживанию отношений между но-
выми родственниками, а во-вто-
рых, данное положение вещей
тоже чревато конфликтами. На-
верняка придет день, когда кто-
нибудь из вашей многочисленной
семьи в задумчивости слопает чу-
жие продукты или, забыв, что дав-
ным-давно доел собственную кол-
басу, обвинит в мелком воровстве
остальных членов клана. И скан-
дал может разгореться нешуточ-
ный. Да и отпихивать друг друга от
плиты, пытаться приготовить соб-
ственный ужин, а потом демонст-
ративно есть свои котлеты, раду-
ясь, что остальные давятся несъе-
добной овсянкой, - не лучший вы-
ход.

Покупать продукты по очереди
- тоже не самое разумное реше-
ние. Вы постоянно станете спорить,
кто больше потратился и кто ку-
пил больше еды.
Впрочем, если вы абсолютно не
горите желанием ничего делить,
попробуйте такой вариант: все за-
рабатываемые деньги складыва-
ются в общую тумбочку, и каждый
берет оттуда средства по мере на-
добности. Однако этот вариант
приемлем, только если вы увере-
ны, что вам не придется эконо-
мить. Иначе каждый будет наста-
ивать, что его требования следует
удовлетворить немедленно, в то
время как с остальным можно по-
дождать.
Самое разумное решение - каж-
дой семье выделять некоторую
сумму на питание и хозяйственные
расходы. А что касается покупок
лично для себя, например новой
шубы или запасного комплекта ре-
зины для вашей машины, то тут
каждая семья вольна распоря-
жаться своими средствами как ей
заблагорассудится.
Если же отношения не сложи-
лись, и делить продукты все-таки
придется, купите в кредит пусть
маленький, но свой холодильник и
поставьте его в комнате - кухни у
нас не столь обширны.

...мужу
Согласитесь, не так уж редки
ситуации, когда требуется реаль-
ная помощь окружающих, воз-
можно, и соседей. Поэтому до
того, как позвонить к ним в
дверь, поступайте так, чтобы вам
ее открыли.
Как бы ни сложились отноше-
ния с соседями, вам необходимо
соблюдать элементарные прави-
ла общежития: обращаться к ним
по имени или по имени и отче-
ству и следить, чтобы тон речи
был приветливым, а взгляды и
поступки - доброжелательными.



...жене
Часто в соседних квартирах
оказываются люди, которые по
возрасту, социальному положе-
нию, жизненным установкам не
могут стать друзьями. В таком
случае достаточно поддерживать
с ними просто ровные отношения.
Случаи, когда соседи стано-
вятся настоящими друзьями,
скорее исключение из правил.
И помните: излишняя откры-
тость перед малознакомыми
людьми, разглашение семейных
секретов могут навредить вам и
вашим близким.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

МОЖНО ЛИ ХАРАКТЕР ЖЕНЫ «ВЫЧИСЛИТЬ» ПО ТЕЩЕ?
Этот вопрос был задан на сайте www.aif.ru. Мнения разделились фак-
тически поровну. Категоричное «да, дочь всегда копирует поведение
матери» сказали 33 процента посетителей сайта. Почти столько же от-
ветили категоричное «нет, характер не передается по наследству». Еще
11 процентов считают: во всем походит на свою мать жена лишь в том
случае, если живет вместе с родителями. С утверждением же, что харак-
тер жены зависит в основном от мужа, согласились лишь 5 процентов
участников «АиФ-опроса». А вот что думают о своих тещах популярные
телеведущие.

**Алексей ВЕСЕЛКИН, «Царь
горы», ОРТ:**
- Мою тещу зовут Нина Ильинич-
на, сейчас она пенсионерка. У меня
не было «сверхзадачи» сразу завое-
вать ее симпатии и расположение.
Скорее, я боролся с эмоциями, боял-
ся сорваться. Дело в том, что у меня
совсем другой ритм. Я приходил по-
здно, вставал поздно. А ее день на-
чинался рано утром, как только вклю-
чали радио. С этим были связаны оп-
ределенные проблемы, пока мы жили
вместе. Сейчас мы не так уж часто
видимся, но отношения поддержива-
ем. Лучше скучать. Но я не согласен
с тем утверждением, что жена со вре-
менем становится похожа на тещу.

КАКАЯ ОНА, КОЗА 2003 ГОДА?



Китайский календарь. Год водяной Козы
(с 4 февраля 2003г. по 3 февраля 2004г.)

ПОГАДАЕМ НА:

Бобы

Брали 41 сухой боб, делили, как попало, на 3 кучки, отсчитывая по 4, отбирали остаток. Его выкладывали в линию. Получалось три линии, по три «порядка», которые условно называли: голова, руки, сердце, ноги.

1) «Голова» отвечала за глупость или же - ученость;

2) «Руки» - за имущество (видимо, по «нахрапистости»); за богатство или бедность;

3) «Сердце» - за жизненные печали или радости;

4) «Ноги» - за любовь к путешествиям или домоседству.

Так, лучшая раскладка бобов была: «Голову веселую, сердце радостное, руки полные, ноги - в дороге...»

Собака, Бык и Коза должны в этом году внимательно относиться к своему здоровью. В особенности нужно обратить внимание на желудок. Противопоказаны путешествия в пустыни и в горы.

Лошадь, Свинья и Кролик в этом году чувствуют себя хорошо. У Свины налаживаются финансовые и личные дела.

Крысу может ожидать очередной роман, на этот раз удачный.

Хорош год для Тигра.

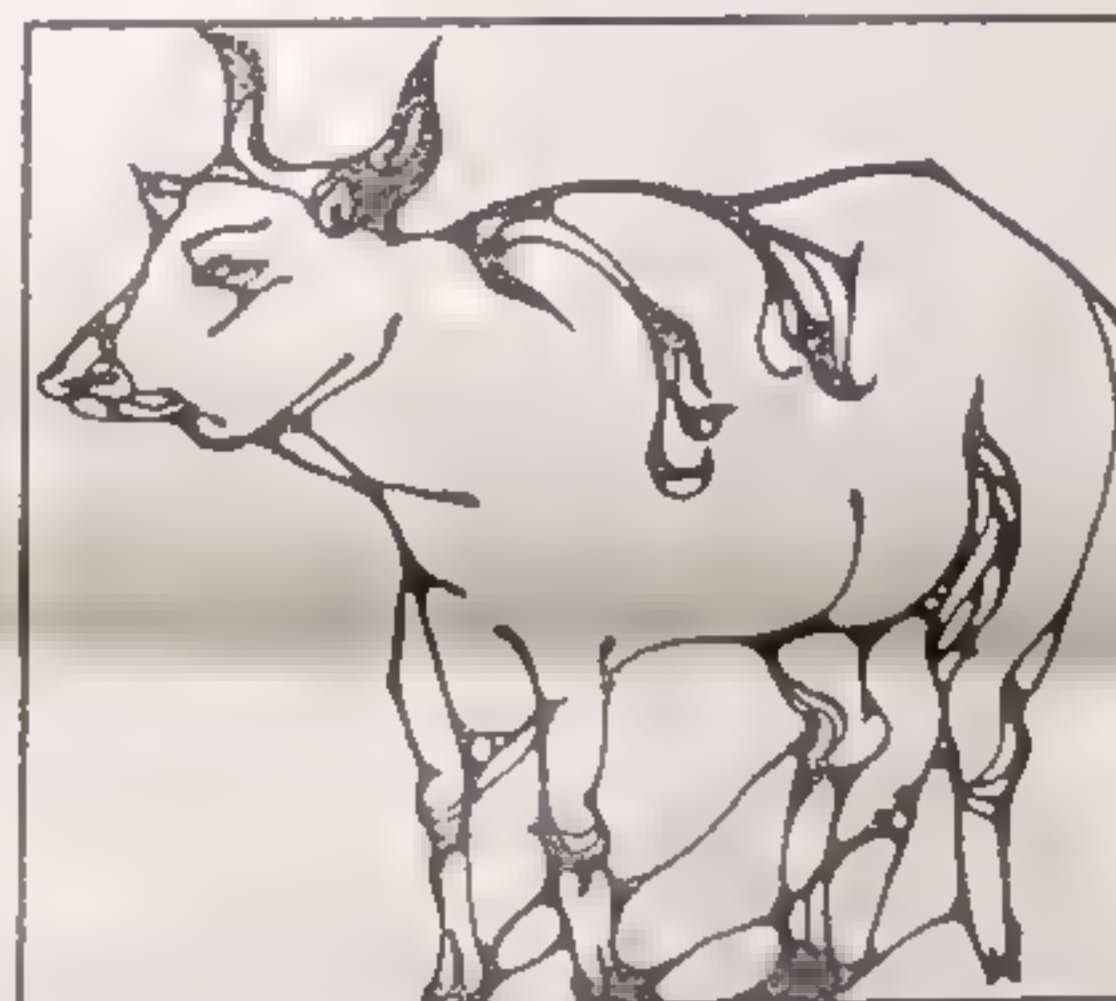
Драконам-женщинам этот год принесет счастье.

Змее советуют не вмешиваться ни во что. В этом году им лучше избежать участия в траурных мероприятиях.

Обезьяна будет интриговать и сплетничать, но и много работать. Для нее этот год благоприятен.

Петух с трудом будет верить в правдоподобность происходящего. В целом год для него не очень бла-

Бык



годы рождения: 25, 37, 49, 61, 73, 85, 97

Люди, родившиеся в год Быка, будут испытывать в 2003 году большие перемены в своей жизни. Не исключено, что им придется переехать, сменить работу, развестись, жениться и т.д. Ключевые слова для Быков - беспокойство и перемещения. Их также могут преследовать денежные

годы рождения: 26, 38, 50, 62, 74, 86, 98

Удачный год. В годовой диаграмме присутствует звезда «Небесное счастье». Если вы будете следить за своим здоровьем и избегать финансовых авантюр, год будет очень благоприятным.

С 4.02 по 5.03 - удачный месяц для открытия нового дела, путешествия или переезда.

С 6.03 по 4.04 - влюбленность, а может быть, и брак.

С 5.04 по 5.05 - прекрасное время для любви и создания семьи.

С 6.05 по 5.06 - избегайте конфликтов и ссор, опасайтесь воров.

С 6.06 по 6.07 - мир в доме. Легко помириться с тем, с кем отношения были нарушены.

С 7.07 по 7.08 - у вас появляется сильный друг.

С 8.08 по 7.09 - опасайтесь болезней и травм в поездках.

С 8.09 по 8.10 - хороший месяц

Опасные месяцы - сентябрь и январь.

Дракон



годы рождения: 28, 40, 52, 64, 76, 88, 2000

Луна приносит счастье женщинам-Драконам. Нужно лишь не дать себя спровоцировать на ненужные конфликты. Не занимайтесь чужими делами.

С 4.02 по 5.03 - хорошее время для ухаживания, помолвки и брака. Важен самоконтроль и протирание

попало, на 3 кучки, отсчитывая по 4, отбирали остаток. Его выкладывали в линию. Получалось три линии, по три «порядка», которые условно называли: голова, руки, сердце, ноги.

1) «Голова» отвечала за глупость или же - ученость;

2) «Руки» - за имущество (видимо, по «нахрапистости»); за богатство или бедность;

3) «Сердце» - за жизненные печали или радости;

4) «Ноги» - за любовь к путешествиям или домоседству.

Так, лучшая раскладка бобов обещала: «Голову веселую, сердце радостное, руки полные, ноги - в походе...»

Ну а при наихудшем раскладе гадалщик оставался воистину... на бобах! «С грустной головой, печальным сердцем, пустыми руками», когда некуда направить ноги - и оставалось лишь хлебать «пустой» бобовый супчик...

Гавканье

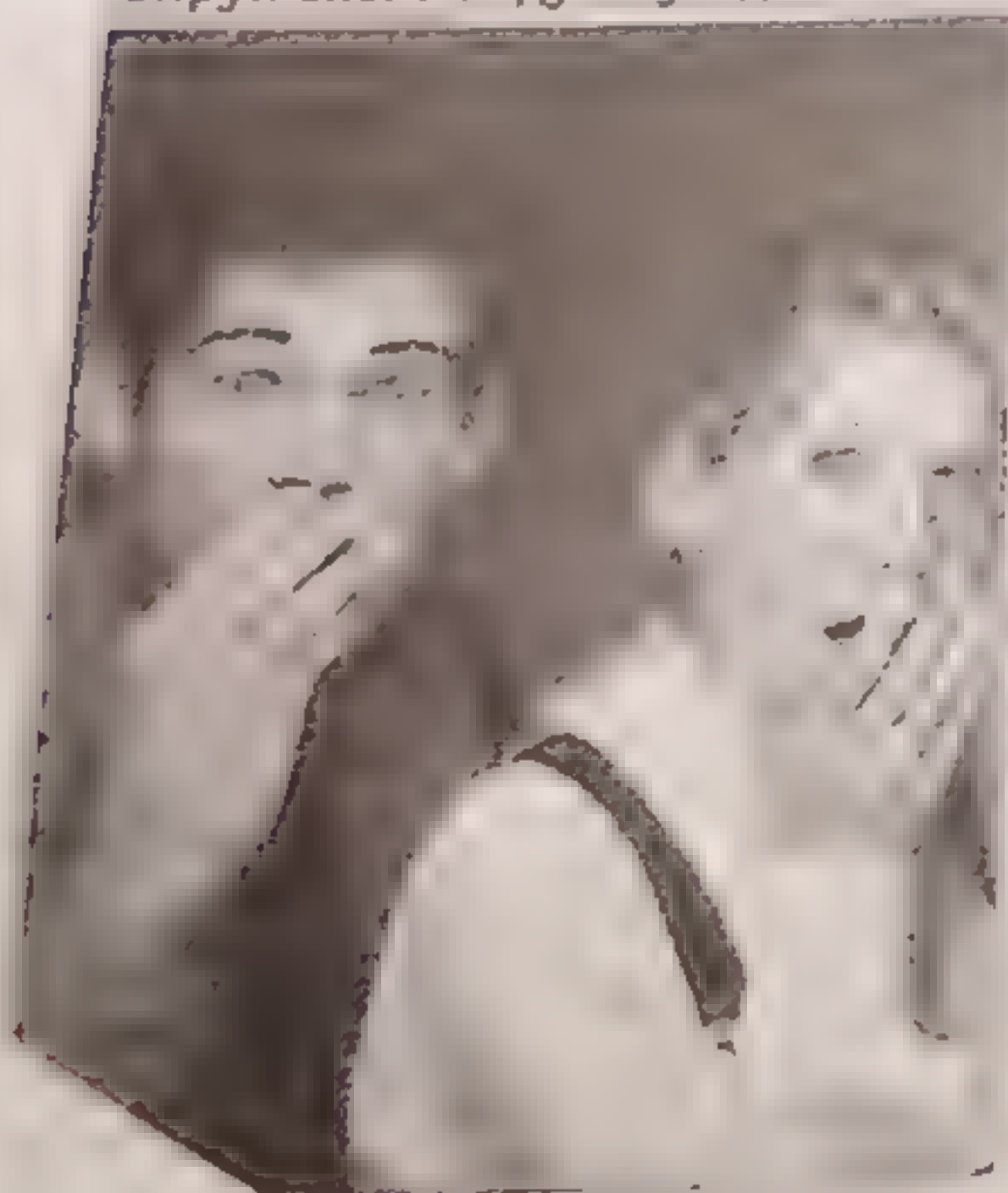
В святочные вечера гадали и на собачье гавканье. Ночью выходили из ворот со словами: «Залай, залай, собаченька! Залай, серенький волчок! Так, залай, собаченька, где живет мой суженый!»

После чего прислушивались чутко. Поскольку собак везде хватало, ждать долго не приходилось. Суждения тогда были следующие:

1) если заливисто тявкали по близости, значит, и замуж по соседству; 2) если подвывали вдали - то на чужую сторону; 3) хриплое гавканье, разумеется, означало, что быть жениху опытному, но старому; 4) лай тонкий и звонкий - пойдешь за молодого.

Соломка

Берем пачку сладкой соломки: «прожаренная» попадется - будет муж смугл и с деньгами; бледная - муж будет бледен и беден... Толстая - толст, худая - худ! Фантазируй сколько душе угодно!



в пустыни и в горы. Лошадь, Свинья и Кролик в этом году чувствуют себя хорошо. У Свины налаживаются финансовые и личные дела.

Крысу может ожидать очередной роман, на этот раз удачный.

Хорош год для Тигра.

Драконам-женщинам этот год принесет счастье.

Змее советуют не вмешиваться ни во что. В этом году им лучше избежать участия в траурных мероприятиях.

Обезьяна будет интриговать и сплетничать, но и много работать. Для нее этот год благоприятен.

Петух с трудом будет верить в правдоподобность происходящего. В целом год для него не очень благоприятен. Иногда его голова будет идти кругом, но все обойдется.

Крыса



годы рождения: 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96

Много удачи и хороших свершений. Год ровный и спокойный, при условии осмотрительности и порядочности. Вероятна влюбленность.

С 4.02 по 5.03. 2003 года - месяц трудолюбия.

С 6.03 по 4.04 - месяц улучшения в делах.

С 5.04 по 5.05 - месяц трудолюбия и новых возможностей в карьере, бизнесе и семейной жизни.

С 6.05 по 5.06 - месяц уверенности.

С 6.06 по 6.07 - месяц напряженного труда. Не распыляйтесь. Доход последует.

С 7.07 по 7.08 - месяц отдыха, благоприятный для любви, заключения брака. Позаботьтесь о здоровье.

С 8.08 по 7.09 - месяц счастья в любви. Избегайте конфликтов в семье, которые может вызвать ваша повышенная страстность.

С 8.09 по 8.10 - месяц доходов и расходов.

С 9.10 по 7.11 - будьте осторожны в поездках. Опасайтесь аварий и краж.

С 8.11 по 6.12 - удача в бизнесе и карьере.

С 7.12 по 5.01 - опасайтесь травм и отравления; следите за здоровьем.

С 6.01 по 3.02 - возможен брак. Во всем остальном будьте осторожны.



годы рождения: 25, 37, 49, 61, 73, 85, 97

Люди, родившиеся в год Быка, будут испытывать в 2003 году большие перемены в своей жизни. Не исключено, что им придется переехать, сменить работу, развестись, жениться и т.д. Ключевые слова для Быков - беспокойство и перемещения. Их также могут преследовать денежные проблемы, нездоровье и невезение. Возможны юридические сложности и столкновения с законом. В конечном итоге ваши проблемы будут решены, поскольку вам покровительствует счастливая звезда «Спасение Земли».

Вам полезно носить брелок в форме лошади - это смягчит влияние Козьего года - и лучше избегать поездок на юго-запад в июле!

С 4.02 по 5.03 - настойчиво достигайте деловых целей, прислушиваясь к мнению окружающих.

С 6.03 по 4.04 - избегайте риска, будьте традиционалистом.

С 5.04 по 5.05 - будьте осторожны, не рискуйте в делах и в игре.

С 6.05 по 5.06 - избегайте ненужных расходов. Избегайте разумный и взвешенный подход.

С 6.06 по 6.07 - будьте осторожны в делах, тщательно планируйте и не старайтесь вести их экстравагантно.

С 7.07 по 7.08 - будьте предельно осторожны при принятии любых решений. Избегайте ссор и конфликтов, поездки противопоказаны, в особенности на юго-запад.

С 8.08 по 7.09 - будьте внимательны к мелочам, порядочны и традиционны - и дела пойдут лучше.

С 8.09 по 8.10 - вы достигаете успеха при правильном планировании.

С 9.10 по 7.11 - избегайте импульсивных поступков. Это месяц неожиданностей.

С 8.11 по 6.12 - месяц трудолюбия.

С 7.12 по 5.01 2004 - месяц подведения итогов. Взвесьте возможности и ресурсы.

С 6.01 по 3.02 - будьте осторожны. Возможны конфликты с законом или с окружающими.

Опасные месяцы - май, июнь, июль и декабрь.

Тигр



поприятным. С 4.02 по 5.03 - удачный месяц для открытия нового дела, путешествия или переезда.

С 6.03 по 4.04 - влюбленность, а может быть, и брак.

С 5.04 по 5.05 - прекрасное время для любви и создания семьи.

С 6.05 по 5.06 - избегайте конфликтов и ссор, опасайтесь воров.

С 6.06 по 6.07 - мир в доме. Легко помириться с тем, с кем отношения были нарушены.

С 7.07 по 7.08 - у вас появляется сильный друг.

С 8.08 по 7.09 - опасайтесь болезней и травм в поездках.

С 8.09 по 8.10 - хороший месяц для помолвки и брака.

С 9.10 по 7.11 - месяц достижений и преодоления препятствий.

С 8.11 по 6.12 - время делать деньги.

С 7.12 по 5.01.2004 - избегайте ссор.

С 6.01 по 3.02 - избегайте ссор с деловыми партнерами. Осторожнее с деньгами.

Кот



годы рождения: 27, 39, 51, 63, 75, 87, 99

Этот год хорош для котов - учеников и учителей. Вам стоит избегать конфликтов и опасаться врагов и конкурентов. В целом год комфортный.

С 4.02 по 5.03 - месяц усвоения и передачи знаний.

С 6.03 по 4.04 - повышайте социальный статус.

С 5.04 по 5.06 - уходите от конфликтов. Опасайтесь конкурентов.

С 6.06 по 6.07 - удача в деньгах. Но избегайте мошенников.

С 7.07 по 7.08 - не будьте уступчивым и доверчивым, и к вам придет большая удача в бизнесе.

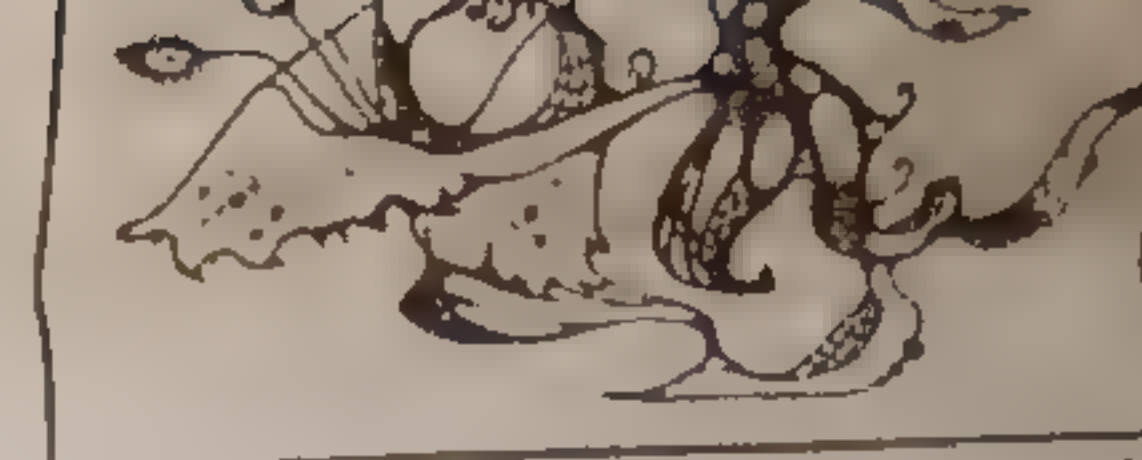
С 8.08 по 8.10 - опасайтесь не только врагов, но даже друзей. Непредвиденные препятствия.

С 9.10 по 7.11 - старайтесь избегать конфликтов.

С 8.11 по 6.12 - возможность карьерного роста.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасайтесь вступить в конфликт с законом. Не будьте доверчивы.

С 6.01 по 3.02.2004 - то же самое. К тому же старайтесь не давать необдуманных обещаний, держитесь подальше от чужих дел.



годы рождения: 28, 40, 52, 64, 76, 88, 2000

Луна приносит счастье женщинам-Драконам. Нужно лишь не дать себя спровоцировать на ненужные конфликты. Не занимайтесь чужими делами.

С 4.02 по 5.03 - хорошее время для ухаживания, помолвки и брака. Важен самоконтроль и противостояние искушениям.

С 6.03 по 4.04 - приходят деньги. Враги точат когти.

С 5.04 по 5.05 - опасайтесь ненужных трат и любовных иллюзий.

С 6.05 по 5.06 - к вам приходит помощь, если вы следуете правилам морали.

С 6.06 по 6.07 - любовь, ухаживание, создание семьи.

С 7.07 по 7.08 - хороший месяц.

С 8.08 по 7.09 - общественная работа и дружеское общение. Опасайтесь допустить промах в повседневной работе.

С 8.09 по 8.10 - удача для женщин-Драконов. Месяц хорош для начала нового дела.

С 9.10 по 7.11 - могут быть любовные неудачи и скандалы на почве секса. Новые знакомства нежелательны.

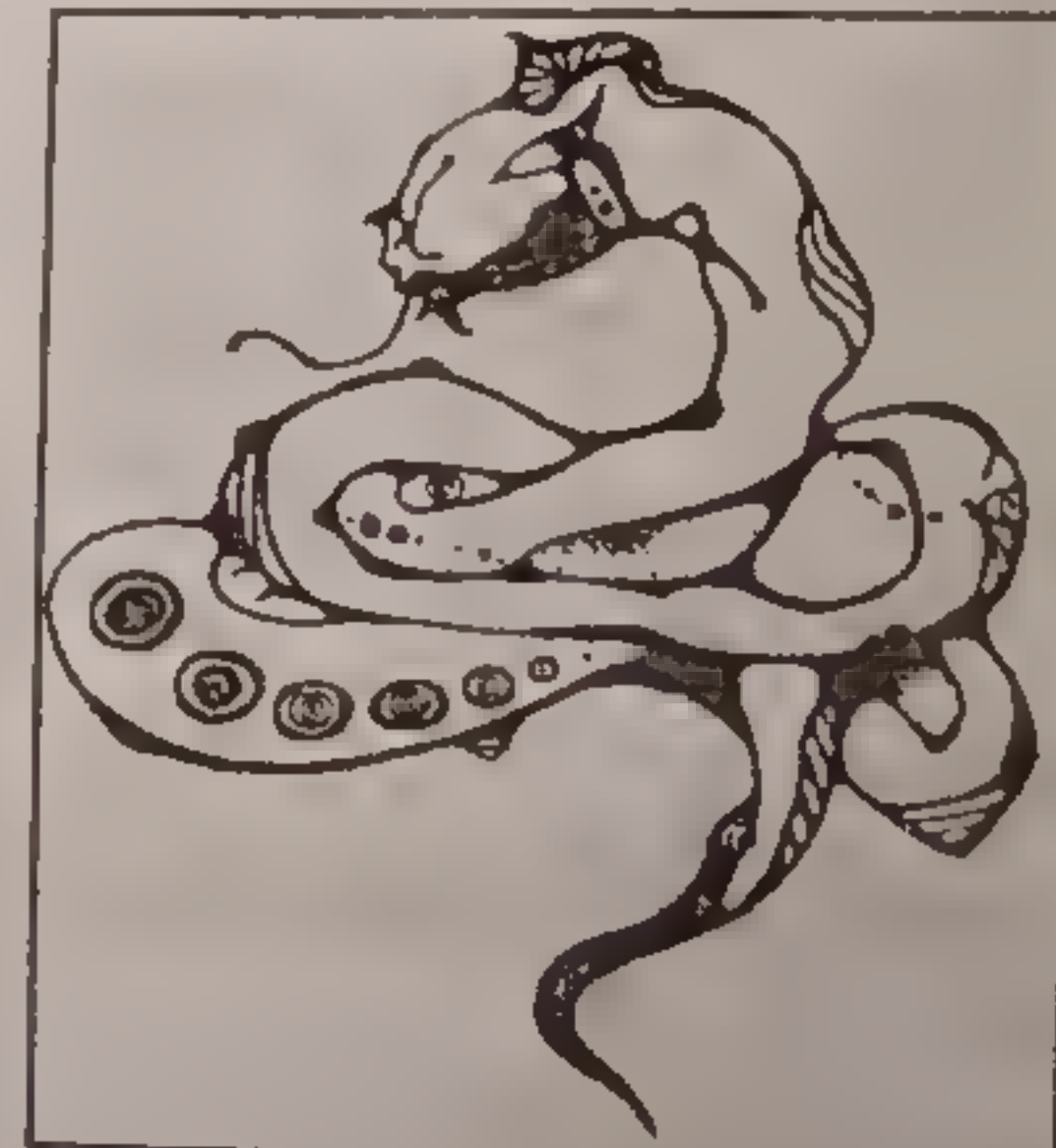
С 8.11 по 6.12 - любовь, ухаживание, создание семьи.

С 7.12 по 5.01.2004 - избегайте контрактов и сделок. Возможно мошенничество, потери в деньгах, неприятности с законом.

С 6.01 по 3.02.2004 - будьте умеренны в сексе. Не давайте оптимистичных обещаний.

Два последних месяца опасны.

Змея



годы рождения: 29, 41, 53, 65, 77, 89, 2001

На вас оказывает влияние звезд-

да, приносящая печали и траур. Вероятно, вам придется участвовать в ритуальных церемониях, чего лучше избежать. Вам лучше занять оборонительную позицию, избегать агрессии и расширения бизнеса.

С 4.02 по 5.03 - избегайте спекуляций. Не участвуйте в соревнованиях и конкуренции.

С 6.03 по 4.04 - перейдите к активным действиям.

С 5.04 по 5.05 - семь раз отмерь, один - отрежь.

С 6.05 по 5.06 - расслабьтесь и будьте проще и скромнее.

С 6.06 по 6.07 - действуйте, помощь близка. Проявляйте уверенность и принципиальность.

С 7.07 по 7.08 - отдохните.

С 8.08 по 8.10 - не пытайтесь прыгнуть выше своего роста; это вам удастся в следующем году. Будьте внимательны к мелочам.

С 9.10 по 7.11 - печальные дни. Совершайте религиозные ритуалы. Берегите близких и деньги.

С 8.11 по 6.12 - избегайте конфликта. Займите оборонительную позицию.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасайтесь инфекций и несчастных случаев. Поездки нежелательны.

С 6.01 по 3.02 - опасайтесь ссор, конфликтов, противостояния.

Опасны октябрь и ноябрь.

Лошадь



годы рождения: 30, 42, 54, 66, 78, 90, 2002

Год успехов и удачных возможностей, которые вам нужно вовремя увидеть. Единственное, что может вам помешать - это ваше тщеславие, которое может привести к ссорам, конфликтам и бессмысленной трате денег. Сохраняйте благоразумие и чувство меры.

С 4.02 по 5.03 - успех в бизнесе

рессия, фрустрация, жалобы на плохое здоровье и финансовые затруднения. Чтобы избежать этого, вы можете исполнить обряд в честь Юпитера - Владыки года, описанный в книге «Китайский альманах - 2003». В этой же книге помещен посвященный Юпитеру талисман Тай-Суй, который является надежным способом для Козы избежать невзгод и опасностей в 2003 году.

С 4.02 по 5.03 - спокойный месяц.

С 6.03 по 4.04 - займитесь переговорами о повышении на службе, поисками жениха (невесты) или работы - короче говоря, это месяц подготовки к положительным переменам.

С 5.04 по 5.05 - труд дает результаты.

С 6.05 по 5.06 - месяц требует осторожности. Не расслабляйтесь.

С 6.06 по 6.07 - месяц славы. Работа приносит результат.

С 7.07 по 7.08 - упорство, старание и сосредоточение на главном - девиз вашей работы.

С 8.08 по 7.09 - месяц достижений. Прислушайтесь к мнению окружающих.

С 8.09 по 8.10 - обдумывайте действия, но не предпринимайте их. Ровный месяц, который, однако, требует осторожности.

С 9.10 по 7.11 - займитесь здоровьем.

С 8.11 по 6.12 - выжидайте.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасный месяц. Остерегайтесь несчастных случаев.

С 6.01 по 3.02 - уделите внимание здоровью, будьте осторожны на дороге, не рискуйте.

Обезьяна



воры, заключайте сделки. Вас ждет удача в работе.

С 8.08 по 7.09 - работа успешна. В остальном сохраняйте ослабленное состояние.

С 8.09 по 8.10 - месяц радости. Прекрасное время для решения семейных вопросов, путешествий и карьерного повышения.

С 9.10 по 7.11 - то же самое. Молитесь, чтобы этот период продлился подольше.

С 8.11 по 6.12 - будьте осторожны и расчетливы. Берегите здоровье.

С 7.12 по 5.01.2004 - то же самое. Но это месяц радости.

С 6.01 по 3.02 - будьте разборчивы в еде. Опасайтесь отравления.

Петух



годы рождения: 21, 33, 45, 57, 69, 81, 93

В этом году любой риск с вашей стороны будет попросту неоправданной авантюрой. К сожалению, 2003 год для Петухов может стать годом травм и печали, финансовых потерь. Но многих неприятностей можно избежать, если праздновать каждое хорошее событие.

С 4.02 по 5.03 - если вы не поменяете место работы, вы добьетесь большего. Месяц хорош для заключения брака. Не будьте слишком амбициозны.

С 6.03 по 4.04 - опасный месяц. Лучше никуда не ездить и вообще затаиться.

С 5.04 по 5.05 - есть вероятность напрасной траты денег. Будьте практичны и осторожны.

С 6.05 по 5.06 - прислушайтесь к совету авторитетных людей. Возможно, друзья помогут вам. Месяц хорош для заключения брака.

С 6.06 по 6.07 - будьте осторожны. Время любви, брака и помощи друзей.

С 7.07 по 7.08 - не рискуйте и будьте осторожны. Возможны финансовые потери или мошенничество.

С 8.08 по 7.09 - оставьте все, как

годы рождения: 22, 34, 46, 58, 70, 82, 94

Этот год может принести вам профессиональные успехи, карьерные достижения и стабильность. Вам могут повредить сплетни, ссоры и зависть. Не давайте втянуть себя в конфликты. Обычно в годы Козы Собака может встретиться с опасностью, тайной враждой или болезнью, и тень такого влияния сохраняется, но все же год в целом удачен.

С 4.02 по 5.03 - месяц достижений на работе. Возможны новые инициативы.

С 6.03 по 4.04 - можно открывать свое дело.

С 5.04 по 5.05 - будьте скромнее.

С 6.05 по 5.06 - будьте скромны и сдержанны. Хороший месяц для решения семейных проблем.

С 6.06 по 6.07 - хороший месяц для брака и любви.

С 7.07 по 7.08 - не ссорьтесь с авторитетными людьми.

С 8.08 по 7.09 - будьте осторожны в бизнесе. Возможны аферы и обман.

С 8.09 по 8.10 - не ссорьтесь и не рычите понапрасну.

С 9.10 по 7.11 - не вмешивайтесь в чужие дела. Вам очень хочется полаять, а может быть, и вцепиться кому-нибудь во что-нибудь. Воздержитесь от конфликтов. Опасный месяц.

С 8.11 по 6.12 - хороший месяц для любви и брака. На работе тоже удачи, но вашей энергии может быть слишком много.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасайтесь отравления, сплетен, ссор.

С 6.01 по 3.02 - опасный месяц. Конфликты противопоказаны.

Свинья



ПОМОГУТ СТРАСТИ ВАШИ ЧАРЫ

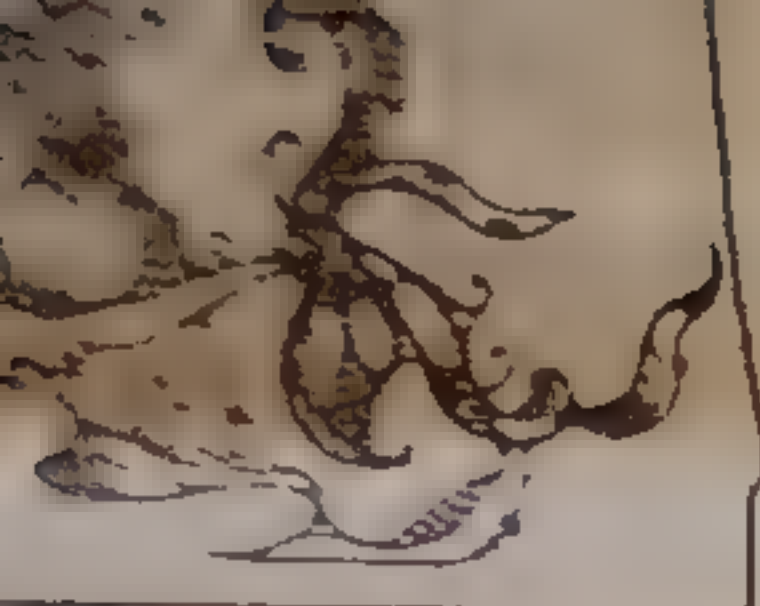
Как сделать вашу встречу незабываемой, любимого пылким, а вашу постель единственно желанной для него - даже если вашему браку зное количество лет. Об этом повествуют старинные и современные магические рецепты.

Ожидая любимого, примите ванну и после нее не пользуйтесь духами, дезодорантами, ароматическими маслами. Нет ничего более притягательного, чем чистый запах тела человека, готовящегося к ночи любви.

Минут за 20-30 перед его приходом подышите на зеркало в ванной комнате так, чтобы оно запотело, а затем протрите его каким-нибудь предметом вашего нижнего белья, думая при этом о НЕМ, о ласках и наслаждениях, которые предстоит вам испытать вместе. Когда он зайдет в ванную комнату поправить прическу или вымыть руки, запечатленный зеркалом заряд эротической энергии перейдет к вашему любимому, увеличит его интерес к вам.

Еще более сильное действие окажет ритуал с красной свечой. Зажгите ее и, пограв над пламенем руки, погладьте несколько раз грудь, произнося при этом: «Гори во мне, не сгорая, люби, не угасая. Ныне и во все времена. Аминь».

Чтобы свидание прошло так, как видится вам в мечтах, используйте еще несколько простых, но действенных рецептов. Заварите крепкий чай и предложите своему партнеру чай и конфеты.



рождения: 28, 40, 52, 64, 76, 88, 2000

счастие женщины. Нужно лишь не дать зацепиться за ненужные вещи. Не занимайтесь чужими делами.

по 5.03 - хорошее время для заключения брака. Контроль и противостояние.

по 4.04 - приходят деньги, точат когти.

по 5.05 - опасайтесь нечестности и любовных иллюзий.

по 5.06 - к вам приходит счастье, если вы следуйте правилам.

по 6.07 - любовь, ухаживание семьи.

по 7.08 - хороший месяц.

по 7.09 - общественная дружба, общение. Опасно опустить промах в повседневной работе.

по 8.10 - удача для женщин. Месяц хорош для любого дела.

по 7.11 - могут быть любовные скандалы на почве сексуального знакомства нежелательны.

по 6.12 - любовь, ухаживание семьи.

по 5.01.2004 - избегайте конфликтов и сделок. Возможно несчастье, потери в деньгах, ссоры с законом.

по 3.02.2004 - будьте осторожны в сексе. Не давайте оптимистичных обещаний.

последних месяцев опасны.

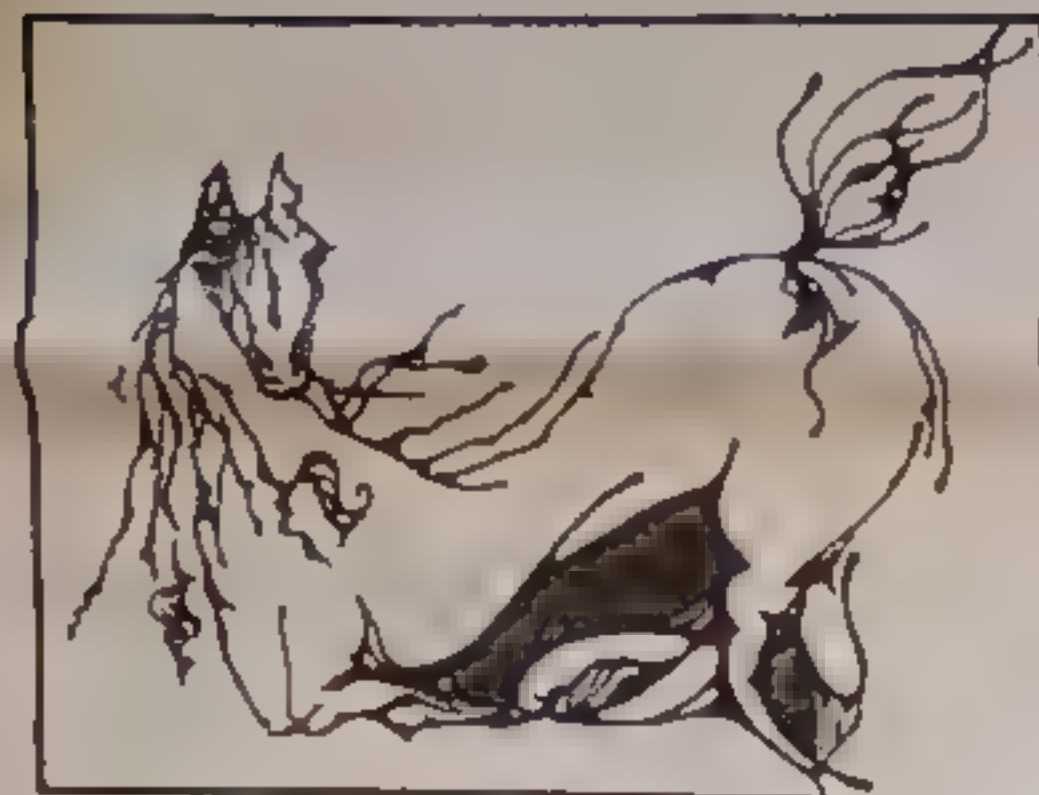
Змея



рождения: 25, 41, 53, 65, 77, 89, 2001

Самая опасная змея

Лошадь



годы рождения: 30, 42, 54, 66, 78, 90, 2002

Год успехов и удачных возможностей, которые вам нужно вовремя увидеть. Единственное, что может вам помешать - это ваше тщеславие, которое может привести к ссорам, конфликтам и бессмысленной трате денег. Сохраняйте благоразумие и чувство меры.

С 4.02 по 5.03 - успех в бизнесе и карьере. Удачное время для любви и брака.

С 6.03 по 4.04 - удачный месяц. Будьте деятельны и верьте в себя.

С 5.04 по 5.05 - можно начать новое дело, но проверив все возможные варианты.

С 6.05 по 5.06 - избегайте конфликтов, держите себя в руках и не задирайте нос. Этот месяц требует осторожного поведения.

С 6.06 по 6.07 - будьте терпимы дома. Возможны разочарования в любви. В делах можете рискнуть.

С 7.07 по 7.08 - снова хороший месяц для дел, любви и брака.

С 8.08 по 7.09 - будьте осмелее, и жизнь ваша пойдет хорошо.

С 8.09 по 8.10 - отличный месяц, но вам придется потрудиться.

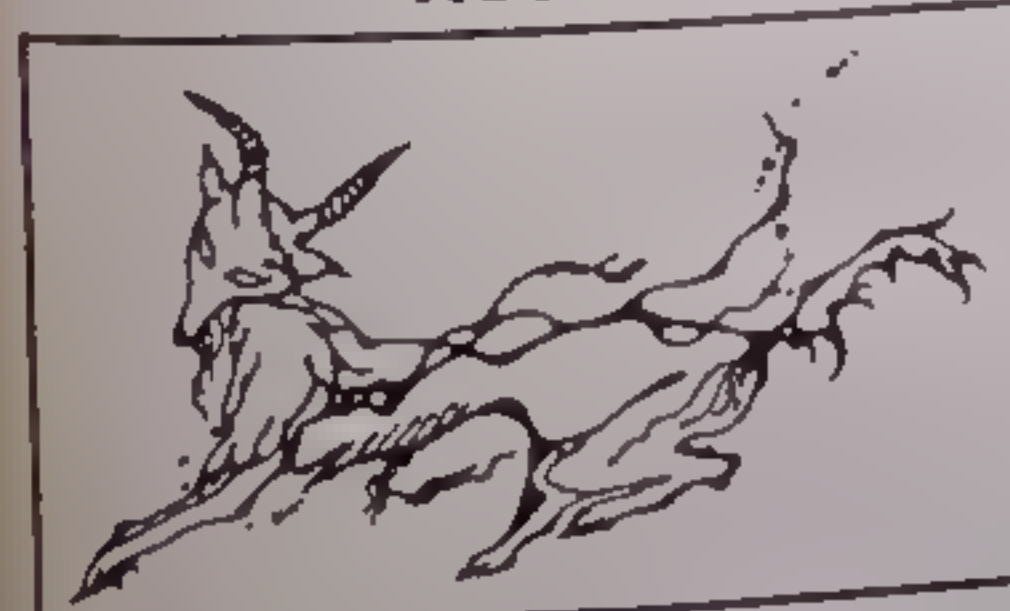
С 9.10 по 7.11 - не ссорьтесь. Не переутомляйтесь на работе.

С 7.11 по 6.12 - работа и только работа. Никаких случайных связей.

С 7.12 по 5.01.2004 - потраченные деньги помогут вам откупиться от несчастий.

С 6.01 по 3.02.2004 - опасный месяц. Возможны обманутые надежды, у женщин - разочарования в любви. Молитесь, сходите в церковь.

Коза



годы рождения: 31, 43, 55, 67, 79, 91, 2003

Самая опасная змея

Ровный месяц, который, однако, требует осторожности.

С 9.10 по 7.11 - займитесь здоровьем.

С 8.11 по 6.12 - выжидайте.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасный месяц. Остерегайтесь несчастных случаев.

С 6.01 по 3.02 - уделите внимание здоровью, будьте осторожны на дороге, не рискуйте.

Обезьяна



годы рождения: 20, 32, 44, 56, 68, 80, 92

Благоприятный год, в котором будет много радости и в личной жизни, и на работе.

Обезьяна азартно

Для личности

Это опасный год с точки зрения возможных онкологических проблем.

Место риска в организме в 2003 году - почки.

Рекомендуется соблюдать легкую диету с повышенным содержанием овощей и фруктов.

Также следует обратить внимание на сердце, нервную систему и систему кровообращения. Все проблемы, связанные с душевным состоянием людей, обостряются - возрастает количество преступлений, совершенных в состоянии аффекта или психической ненормальности, а также возрастает склонность к суицидальным действиям.

бе-рется за масштабные задачи. Но пусть она не доводит себя до изнеможения. Удаленный период для решения материальных вопросов.

С 4.02 по 5.03 - отдыхайте и заботьтесь о здоровье.

С 6.03 по 4.04 - счастье в семье. Удачный период для решения материальных вопросов.

С 5.04 по 5.05 - будьте активны в бизнесе. Вас ждет удача. Это время также хорошо для путешествия и влюбленности.

С 6.05 по 5.06 - берегите здоровье, не рискуйте и отдыхайте.

С 6.06 по 6.07 - с помощью друзей вы преодолеете препятствия.

С 7.07 по 7.08 - ведите перегово-

авантюрой. К сожалению, 2003 год для Петухов может стать годом травм и печали, финансовых потерь. Но многих неприятностей можно избежать, если праздновать каждое хорошее событие.

С 4.02 по 5.03 - если вы не поменяете место работы, вы добьетесь большего. Месяц хорош для заключения брака. Не будьте слишком амбициозны.

С 6.03 по 4.04 - опасный месяц. Лучше никуда не ездить и вообще затаиться.

С 5.04 по 5.05 - есть вероятность напрасной траты денег. Будьте практичны и осторожны.

С 6.05 по 5.06 - прислушайтесь к совету авторитетных людей. Возможно, друзья помогут вам. Месяц хорош для заключения брака.

С 6.06 по 6.07 - будьте осторожны. Время любви, брака и помощи друзей.

С 7.07 по 7.08 - не рискуйте и будьте осторожны. Возможны финансовые потери или мошенничество.

С 8.08 по 7.09 - оставьте все, как есть, и обращайтесь за помощью к друзьям; в таком случае месяц благоприятен.

С 8.09 по 8.10 - опасайтесь воровства и аварий в дороге.

С 9.10 по 7.11 - опасный месяц для здоровья. Возможны отравления, простуда, заразные болезни и т.д.

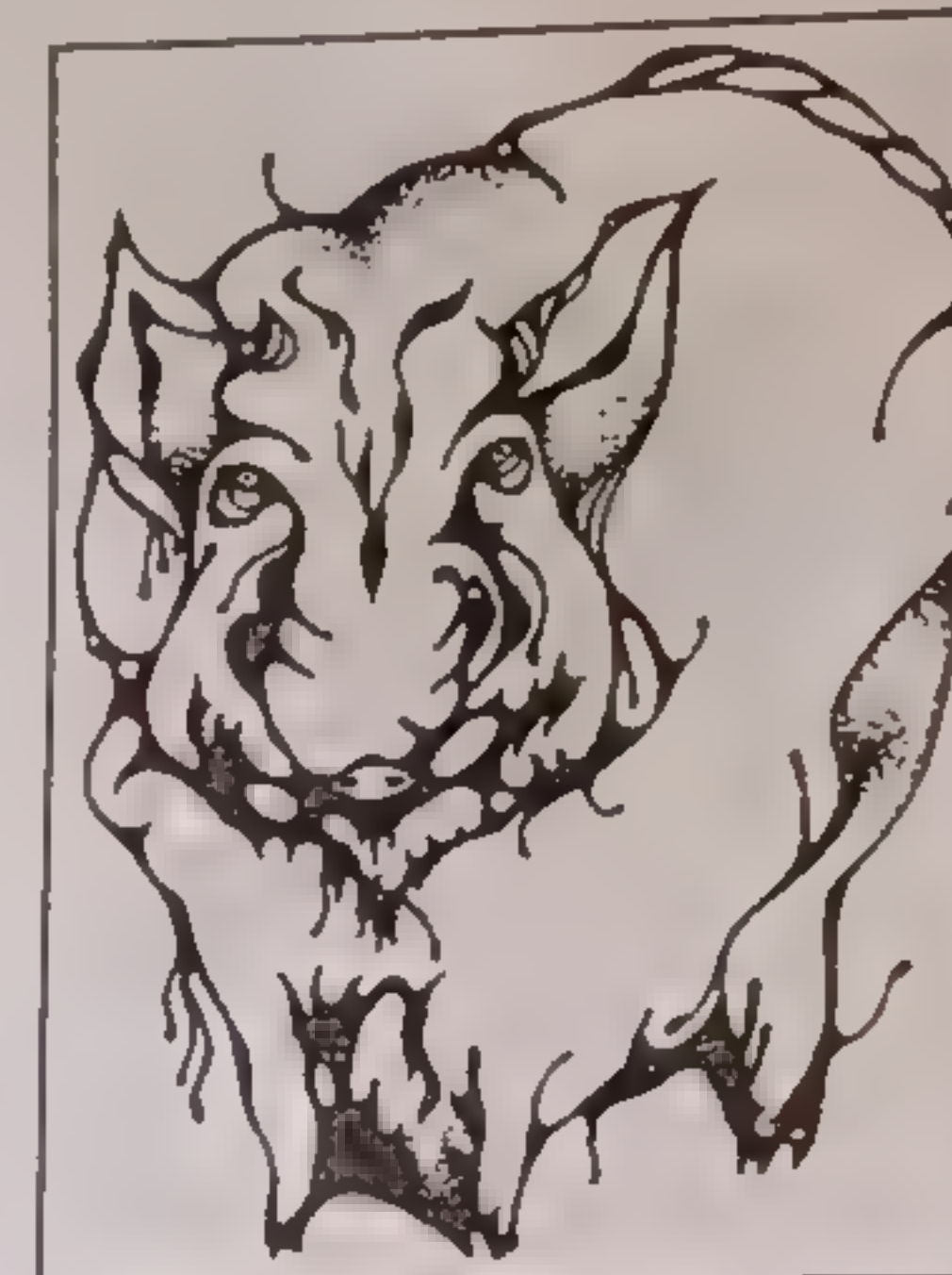
С 8.11 по 6.12 - слушайте друзей, избегайте иллюзорной самоус-

С 8.11 по 6.12 - хороший месяц для любви и брака. На работе тоже удачи, но вашей энергии может быть слишком много.

С 7.12 по 5.01.2004 - опасайтесь отравления, сплетен, ссор.

С 6.01 по 3.02 - опасный месяц. Конфликты противопоказаны.

Свинья



годы рождения: 23, 35, 47, 59, 71, 83, 95

Удачный год для продвижения по службе и успехов в учебе. Берегите здоровье и опасайтесь травм, несчастных случаев. Возможно, наладятся ваши личные дела.

С 4.02 по 5.03 - опасный месяц. Крепче держите свой кошелек; внимательнее присматривайтесь к новым знакомым; не вводите ваших партнеров по бизнесу в соблазн обмануть вас - человек слаб и подвержен искушению.

С 6.03 по 4.04 - удачный месяц. Труд приносит деньги и уважение.

С 5.04 по 5.05 - то же самое.

С 6.05 по 5.06 - вы успешно справляетесь с затруднениями в работе.

С 6.06 по 6.07 - вы продвигаетесь по службе.

С 7.07 по 7.08 - поставьте разумные и реальные цели - и вы их достигнете.

С 8.08 по 7.09 - опасайтесь травм и несчастных случаев. Будьте аккуратны на дороге. Опасный месяц.

С 8.09 по 8.10 - можно вступать в брак или влюбляться. Успешный месяц.

С 9.10 по 7.11 - опасный месяц. Будьте предельно осторожны.

С 8.11 по 6.12 - опасайтесь аварий и несчастных случаев. Не переутомляйтесь.

С 7.12 по 5.01.2004 - то же самое. Опасный месяц.

С 6.01 по 3.02 - займитесь своим здоровьем.

дом подышите на зеркало в ванной комнате так, чтобы оно запотело, а затем протрите его каким-нибудь предметом вашего нижнего белья, думая при этом о НЕМ, о ласках и наслаждениях, которые предстоит вам испытать вместе. Когда ОН зайдет в ванную комнату поправить прическу или вымыть руки, запечатленный зеркалом заряд эротической энергии перейдет к вашему любимому, увеличит его интерес к вам.

Еще более сильное действие окажет ритуал с красной свечой. Зажгите ее и, пограв над пламенем руки, погладите несколько раз грудь, произнося при этом: «Гори во мне, не сгорая, любви, не угасая. Ныне и во все времена. Аминь».

Чтобы свидание прошло так, как видится вам в мечтах, используйте еще несколько простых, но действенных рецептов. Заварите крепко-крепко мяту и предложите вашему партнеру чай или кофе, в которые добавьте чайную ложку мятного отвара. Мята способствует расслаблению мышечной и нервной системы, она поможет быть в лучшей форме.

Огромное значение имеет освещение. Маги считают, что электрический свет экранирует флюиды любви, остужает чувства. Поэтому мой вам совет: во время интимного свидания зажигайте свечи. Еще лучше, если их будет не одна-две, а семь, расставленных на столе и по всей комнате.

Подушка-присушка

Это очень простой обряд, но по уверениям женщин, практикующих любовную магию, действующий сильно и безотказно. Перед приходом любимого человека капните на середину подушки одну каплю розового масла. Затем медленно семь раз проведите над ней по кругу рукой (по часовой стрелке) и столько же раз проговорите: «Быть любви на ложе ныне! Без нее уже не жить. С ней вставать, ее желать! Аминь!»

Проверено: после наведения таких чар мужчину, как магнитом, начинает тянуть к вашей подушке, то есть к вам.

Елена РОМАНОВА, privatelife.ru.



Собака



ЗАДАВАЙТЕ ЛЕВШЕ ВОПРОСЫ

Стена упала

У меня такая проблема. Имеем старую «хрущевку», в которой вместо упавшей (натурально, без приколов) стены бывший хозяин воздвиг деревянную перегородку и обмазал её штукатуркой прямо по дереву. Сейчас штукатурка осыпалась, оголив старые, но крепкие доски. Не везде, правда, но «дыры» зияют ~ 20 на 30 см и 30 на 50 в нескольких местах.

Как и чем обмазать доски, чтобы штукатурка пяток лет (хотя бы) простояла? Думал-думал и пока решил, что лучше всего будет обить деревянную стенку металлической решеткой, а потом обмазать алебастром. Пойдет ли такой вариант, или нет? А может, существует какой-нибудь способ многослойного покрытия, чтобы лучше держалось? По типу как с краской: бетон-штукатурка-грунтовка-шпатлевка-грунтовка-краска. В дальнейшем планирую клеить на эту поверхность обои. Пожалуйста, помогите советом. P.S. Воздвигать новую стенку не собираюсь - овчинка выделки не стоит.

Иван.

Если старая штукатурка уложена не по дроби и не по сетке, то она будет отваливаться и дальше. Локальным ремонтом здесь не обойтись. Следовательно, необходимо старую штукатурку удалить полностью. Существует два варианта дальнейших действий. Первый - установить сетку (40х40мм) и оштукатурить стену заново, но этот путь очень трудоемкий и по затратам сопоставим с ремонтом стены с использованием листовых материалов. Мы предлагаем попробовать именно этот вариант. Иначе грязь, гораздо больше, чем вы видите, будет идеальным ровным покрытием для вас не пять, а



10 ЗАПОВЕДЕЙ ЭКОНОМКИ

Карманные деньги разлетаются мгновенно. И главное - непонятно куда! Я уже, наверное, в сотый раз называю себя транжирой и клянусь быть более благоразумной. Но как этого добиться?

1. Составь заранее список вещей, которые тебе действительно нужны. Это избавит от необдуманных приобретений. Обидно лицезреть покупку и вздыхать: «Зачем я только на это деньги потратила?»

2. Не гонись за импортными товарами. Сначала разужнай, нет ли в продаже отечественных аналогов. Цены могут ощутимо различаться, причем вовсе не в ущерб качеству.

3. Практически все магазины сейчас устраивают сезонные распродажи. Заветная надпись «SALE» на витрине может обернуться для тебя фирменной вещичкой, о кото-

Нина.

КОГДА БУДЕТ ГОД ЖЕЛТОЙ ОБЕЗЬЯНЫ?

Хотелось бы иметь календарик или схему годов с восточной символикой. Например, когда наступит год желтой Обезьяны, какая у года символика: дерево, металл и т.д.

Иван Петрович.

Цветовая символика лунно-солнечных календарей с 1984 по 2043 г.

В лунно-солнечно-юпитерных календарях животные названия тех или иных лет лишь вспомогательный атрибут.

Так как в каждом 60-летнем цикле одно и то же животное встречается пять раз с промежутками в 12 лет, то для уточнения года внутри цикла пользуются дополнительно цветовой символикой.

Таким образом, каждый год имеет присущее только ему условное сочетание.

Например, 2001 год был годом белой «металлической» Змеи, 2002-й - годом черной «водяной» Лошади, 2003-й - год черной «водяной» Овцы и так далее.

Мышь	1984	1996	2008	2020	2032
Корова	1985	1997	2009	2021	2033
Тигр	1986	1998	2010	2022	2034
Заяц	1987	1999	2011	2023	2035
Дракон	1988	2000	2012	2024	2036
Змея	1989	2001	2013	2025	2037
Лошадь	1990	2002	2014	2026	2038
Овца	1991	2003	2015	2027	2039
Обезьяна	1992	2004	2016	2028	2040
Курица	1993	2005	2017	2029	2041
Собака	1994	2006	2018	2030	2042
Свинья	1995	2007	2019	2031	2043

Китайская цветовая символика «элементов» и «стихий»

«Элементы природы»	«Стихии»	Географическое направление	Планеты

Если старая штукатурка уложена не по дроби и не по сетке, то она будет отваливаться и дальше. Локальным ремонтом здесь не обойтись. Следовательно, необходимо старую штукатурку удалить полностью. Существует два варианта дальнейших действий. Первый - установить сетку (40х40мм) и оштукатурить всю стену заново, но этот путь очень трудоемок и по затратам сопоставим с ремонтом стены с использованием листовых материалов. Мы рекомендуем попробовать именно этот метод. Меньше грязи, гораздо быстрее, стены будут идеально ровными и прослужат вам не пять, а двадцать пять лет. Причем не обязательно использовать гипсокартон, можно обойтись и ДВП или фанерой. Листовые материалы крепятся к доскам стены шурупами или гвоздями с антикоррозийным покрытием, а стыки проклеиваются строительным бинтом.

levsha.nm.ru.

МАГИЯ

№1, ЯНВАРЬ, 2003

Главный редактор С.А.ИУДИНА

Телефон (8312)32-78-16
E-mail: hozayka@idnp.ru

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций 19 апреля 2002 г.
Регистрационное свидетельство
ПН №77-12454

Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru

Служба распространения
и доставки: телефоны:
(8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru

Распространение в Республике
Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г.Минск,
ул.Володарского, 16, офис 408.
Тел/факс 227-74-10

Учредитель - ООО «Слог»
Адрес: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корпус 1.
Телефон (8312) 32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор
К.Н.Емольянов

Подписано в печать 10.01.2003г.
Тираж 27197 Заказ №4502
Цена договорная
Типография ЗАО «ОГФН.Н.», 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

быть более благоразумной. Но как этого добиться?

1. Составьте заранее список вещей, которые вам действительно нужны. Это избавит от необдуманных приобретений. Обидно лицемерить покупку и вздыхать: «Зачем я только на это деньги потратила?»

2. Не гонись за импортными товарами. Сначала разузнай, нет ли в продаже отечественных аналогов. Цены могут ощутимо различаться, причем вовсе не в ущерб качеству.

3. Практически все магазины сейчас устраивают сезонные распродажи. Заветная надпись «SALE» на витрине может обернуться для тебя фирменной вещичкой, о которой ты могла только мечтать.

4. Не обходи стороной комиссионки и «second-hand». В них можно найти одежду, которую надевали один раз или вовсе не носили. Причем цены могут быть в два-три раза ниже.

5. Прежде чем отправляться в магазины или на рынок, постарайся как можно более точно сформулировать свои требования к будущей покупке - цвет, фасон, цена. А то может случиться, что ты в растерянности от изобилия вещей протопчешься три часа и уйдешь, так ничего и не выбрав.

6. Покупая кофточку, брюки, юбку, обязательно прикинь, с чем ты будешь их носить. Иначе твоей обновке грозит вечная жизнь в шкафу, а тебе - скандал от мамы.

7. Реклама - двигатель торговли. Это всем давно известно. Но не надо слепо доверять рекламным роликам, особенно при покупке средств личной гигиены и косметики. Купив дорогущую помаду, ты не превратишься в Клаудию Шиффер. К тому же, высокая цена не гарантирует качество.

8. Не спеши выбрасывать в помойное ведро черствый хлеб или прокисшее молоко. Наверняка в доме есть поваренные книги, а в них - весьма интересные рецепты кушаний из, казалось бы, испорченных продуктов. Удиви своих домашних новым, оригинальным блюдом, которое не уступит по вкусу дорогим деликатесам!

9. Всевозможные праздники и дни рождения всегда существенно бьют по карману. Подарок не обязательно должен стоить бешеных денег. Даже милый пустячок, сделанный своими руками и подаренный от всего сердца, будет человеку приятнее хрустальной, но безвкусно сделанной вазы.

10. И наконец, о развлечениях. Если идешь на дискотеку или в ночной клуб - выбирай те, куда девушек пропускают бесплатно.

Мария Радеева.
marusia.ru

Овца	1991	2003	2015	2027	2039
Обезьяна	1992	2004	2016	2028	2040
Курица	1993	2005	2017	2029	2041
Собака	1994	2006	2018	2030	2042
Свинья	1995	2007	2019	2031	2043

Китайская цветовая символика «элементов» и «стихий»

«Элементы природы»	«Стихии»	Географическое направление	Планеты
1. Дерево	Весна	Восток	Юпитер
2. Огонь	Лето	Юг	Марс
3. Земля	Конец лета	Центр (середина)	Сатурн
4. Металл	Осень	Запад	Венера



Если вы пьете чай - загляните в свою чашку. Плавающие чайники обозначают деньги, приплывающие к вам. Чайники сами по себе, конечно, можно истолковать, чтобы прочесть свое будущее. Разглядите внимательно, какой предмет или узор они составляют, и дайте волю своему воображению.

ЛУНА И РИТУАЛЫ

Я слышала о каких-то ритуалах затмения. Вы не подскажете, что это за штука?

Инна.

Для ритуала затмения надо приготовить два стакана с родниковой или другой очищенной водой и свечу. Важную роль играет цвет одежды для ритуала, или хотя бы какой-то ее части.

Проведя ритуал лунного затмения, можно освободиться от болезней, вредных привычек, комплексов, страха, психических слабостей, порчи и сглаза, - от того, что мы создаем внутри себя как лишнее, ненужное и вредное.

За час до затмения надо медленными глотками выпить стакан чистой воды, принять контрастный душ. Затем надеть одежду зеленого цвета, зажечь свечу, посидеть, глядя на огонь, подумать о своей жизни.

Посмотритесь в зеркало и лягте головой на север. Расслабьтесь, мысленно увидите свое отражение - как в зеркале. Думайте о том, что это не вы, а оно - отражение - болеет, курит, пьет, беспокоится и стесняется, это у него есть комплексы и проблемы.

Отражение начнет изменяться. Сожмите его до точки и на выдохе отошлите от себя. Полежите спокойно.

Встаньте, загасите (но не задувайте!) свечу. Еще раз примите контрастный душ. Выпейте второй стакан чистой воды.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№7(135) *** 2006 г.

Достойный УТЮГ

по сходной
цене

Так сложно
стало
выбирать!

ЯПОНСКАЯ ЛЮБОВЬ



ой... помашей

10

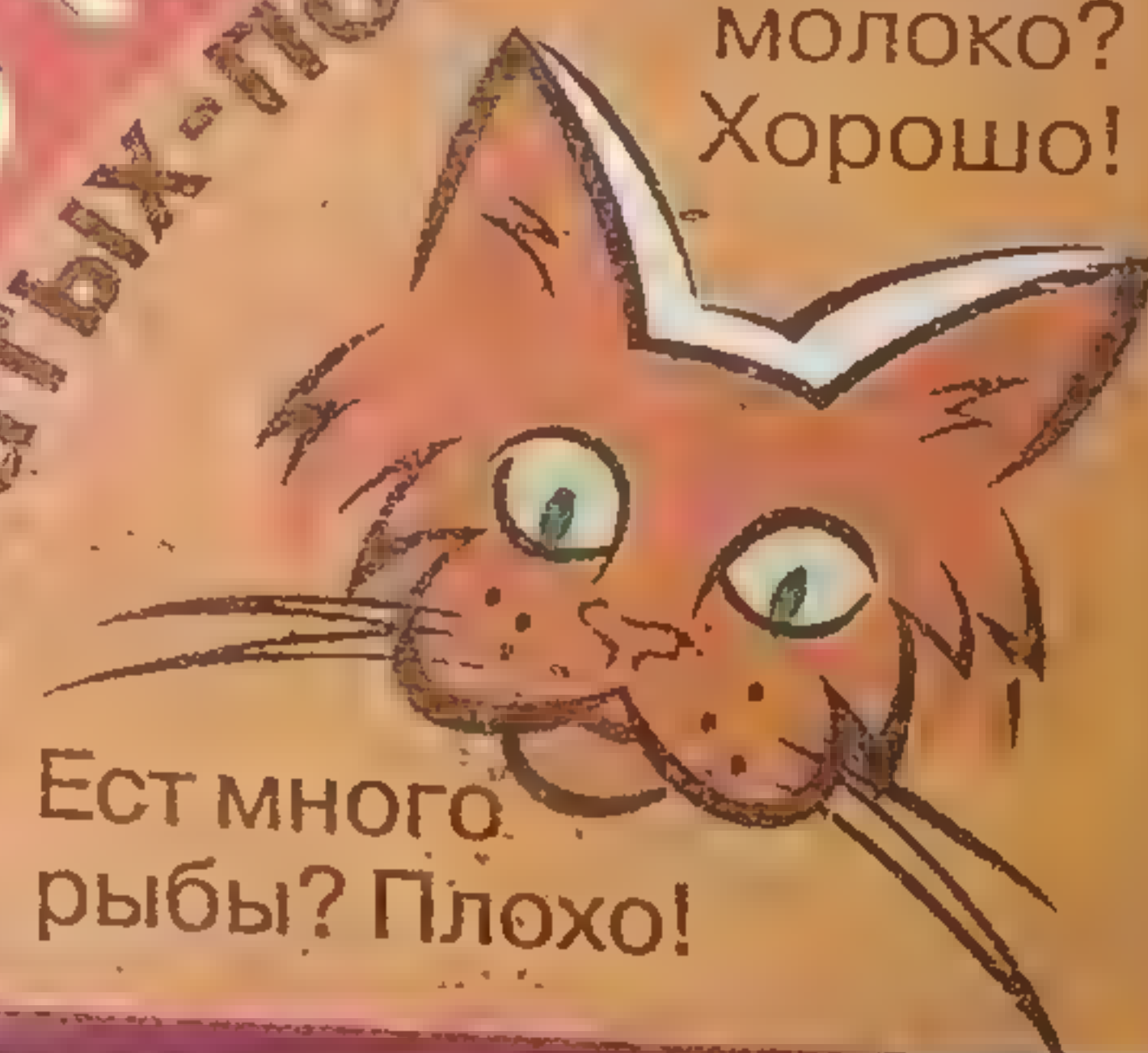
ДЕНТЫ МОИ... ПО...

Как поладить с его капризами?

Не так сложно
сделать шедевр,
как это кажется

8

12 ЧТО НА ОБЕД
Усатых-полосатых



Ест много
рыбы? Плохо!

Не пьет
молоко?
Хорошо!



ЕСТЬ ТАКАЯ РАБОТА — ПОКУПАТЬ

И за это вам платят деньги!



Фото Н. ПЛАНКИНОЙ, коллаж И. МАЛЬЦЕВОЙ



Строим глазки

О том, что глаза - зеркало души, знает каждый из нас. И вряд ли кто-то поспорит, что именно глаза яснее выдают наши эмоции. Хотите, чтобы взгляд манил и очаровывал? Тогда вам просто необходимы наши советы.

ЛЕГКИЙ КРЕМ ДЛЯ НЕЖНОЙ КОЖИ

Кожа вокруг глаз очень тонкая и чувствительная. В области верхнего и нижнего века мимические морщины появляются раньше, чем на остальных частях лица. Поэтому в области глаз крем должен быть особенно нежным и легким. Наносите крем пальцами, а не подушечками пальцев. Не трите крем, а аккуратно втирайте. Если крем попал на ресницы, не паникуйте, а просто смойте его теплой водой. Не наносите крем на область вокруг глаз, если у вас аллергия на косметику. Если крем попал на область вокруг глаз, не паникуйте, а просто смойте его теплой водой.

Если постоянно наносить излишнее количество крема, могут нарушиться функции кожи. Поэтому не забывайте проветривать кожу.

хорошенько встряхните перед тем, как умываться.

Ни в коем случае не трите глаза, смывая макияж, иначе кожа будет растягиваться и быстрее появятся морщинки. Если тушь снимается не легко, то смочите ватные диски и положите их на закрытые глаза. Подержите так полминутки и легкими движениями протрите ресницы.

Для смывания обычной туши купите молочко, не содержащее жирных компонентов. И никогда не ложитесь спать, не сняв косметики с глаз.

начни с себя

К ЧЕМУ НАМ ЛИШНИЙ ГРУЗ?

*Хотите похудеть?
Выбирайте
японскую диету.*

Зимой вес набирается стремительно - это ни для кого не секрет. А сейчас, когда мы меняем теплые длинные пальто на легкие плащики и короткие пиджаки, очень хочется быть стройнее. Попробуйте двенадцатидневную диету.

Запрещенные продукты: картофель, сахар, соль, газированные напитки, алкоголь, сладости, мучное.

1-й ДЕНЬ

Завтрак - чашка зеленого кофе на фоне заваренного чая. Обед - салат из капусты и моркови. Ужин - вареное яйцо. В течение дня пейте воду. Вечером примите ванну.

2-й ДЕНЬ

Завтрак - вареное яйцо. Обед - салат из капусты и моркови. Ужин - вареное яйцо. В течение дня пейте воду. Вечером примите ванну.

Завтрак - вареное яйцо. Обед - салат из капусты и моркови. Ужин - вареное яйцо. В течение дня пейте воду. Вечером примите ванну.

3-й ДЕНЬ

Завтракаете, как вчера. Обед - отварная рыба с цветной капустой. Ужин - 200 г вареного мяса и стакан кефира.

4-й ДЕНЬ

Завтрак - тот же. Обед - 1 отварное всмятку яйцо, салат из свежей моркови и кусочек сыра. Ужин - любые фрукты.

5-й ДЕНЬ

Завтрак - тертая морковь, приправленная соком лимона. Обед - салат из капусты и моркови. Ужин - вареное яйцо.



СВЕРКАТЬ ВСЕГДА, СВЕРКАТЬ ВЕЗДЕ!

Как стать звездой вечеринки

Матовый тон кожи без единого намека на блеск давно ушел в прошлое. Сейчас модно сверкать и искриться. Речь, разумеется, идет о макияже для вечеринки или романтического вечера.

Матовая помада на веселой вечеринке - это скучно! На красьте губы блеском. Это может быть бесцветный блеск с эффектом влажных губ или, наоборот, ярких, кричащих оттенков малинового, рыжего, арбузного. Есть кстати и жидкие помады с настоящими блестящими шариками.

О том, что глаза - зеркало души, знает каждый из нас. И вряд ли кто-то поспорит, что именно глаза яснее выдают наши эмоции. Хотите, чтобы взгляд манил и очаровывал? Тогда вам просто необходимы наши советы.

ЛЕГКИЙ КРЕМ ДЛЯ НЕЖНОЙ КОЖИ

Кожа вокруг глаз очень тонкая и чувствительная. В области верхнего и нижнего века мало мускулов, а подкожно-жировая клетчатка рыхлая, да и толщиной всего-то в полмиллиметра. Казалось бы такой нежной коже нужна порция крема побольше, но здесь уход требуется совсем иной, нежели за кожей лица.

Если постоянно наносить излишнее количество крема, могут нарушиться обменные процессы, возникнут отеки и раздражения. Оптимальное количество крема не больше горошины.

Не пытайтесь массировать и втирать средство, движения должны быть бережными и легкими. Линия нанесения - от внутреннего уголка глаза и далее над верхним веком (не затрагивая его) к внешнему краю и по нижнему веку до внутреннего уголка глаза.

Средства должны быть предназначены специально для ухода за этой зоной. Какими же бывают кремы?

Во-первых, предупреждающими. Они защищают нежную кожу от обезвоживания, перепада температуры, сухого воздуха и солнечных лучей.

Вторая группа средств - антивозрастные или стимулирующие. Такие кремы предназначены для стареющей кожи, кроме того, они борются с отеками и темными кругами. И помните, что для применения предупреждающих кремов противопоказаний почти нет, а вот средства второй группы должны применяться строго по предписанию.

СТОЙКАЯ ТУШЬ: УДОБНО, НО ВРЕДНО

Любая из нас мечтает о длинных пушистых ресницах. Но увы, не всем дано. Приходится украшать глаза с помощью туши и подводки. А чтобы уж наверняка и надолго, многие предпочитают водостойкие средства. Такая косметика несомненно удобна, особенно в непредсказуемую погоду, когда то снег - то дождь, но для глаз она не полезна, к тому же ее бывает сложно удалить.

Поэтому, если уж любите суперстойчивую тушь, в вашем арсенале обязательно должно быть средство для снятия водостойкой косметики. В составе такого средства, как правило, есть специальный растворитель и компонент, смягчающий кожу. Флакончики с такими средствами обязательно

хорошенько встряхните перед тем, как умываться.

Нив коем случае не трите глаза, смывая макияж, иначе кожа будет растягиваться и быстрее появятся морщинки. Если тушь снимается не легко, то смочите ватные диски и положите их на закрытые глаза, поддержите так полминутки и легкими движениями протрите ресницы.

Для смывания обычной туши купите молочко, не содержащее жирных компонентов. И никогда не ложитесь спать, не сняв косметику с глаз.

МАСКИРУЕМ НЕДОСТАТКИ

Как досадно, когда утром вместо сияющего взгляда в зеркале видим отеки, а под глазами темные круги. Обычная сухая пудра и тональный крем плохо скрывают эти недостатки. Поэтому вам нужно специальное средство для зоны глаз - консилер. Не пытайтесь высветлить мешки под глазами, а, наоборот, воспользуйтесь более темным тональным кремом или пудрой.

Полагаетесь на народную медицину? Тогда попробуйте маску из сырого картофеля. Натрите картошку на мелкой терке, заверните кашицу в марлю или салфетку и поддержите на глазах около пяти минут.

Если круги и отеки - частая проблема, купите в аптеке специальные охлаждающие маски, которые нужно накладывать на глаза каждое утро. И будьте осторожны, ведь синяки под глазами и припухлости, если, конечно, вы не гуляли всю ночь напролет, могут быть сигналом серьезных заболеваний. Может быть, есть смысл обратиться к врачу.

Еще одна мелочь иногда мешает красоте наших глаз - это тяжелые верхние веки. Здесь на помощь придет умелый макияж. На нижнюю часть верхнего века нанесите более темные тени, а ближе к брови и в уголках глаз - более светлые. Еще могут выручить стрелки и подводка.

Хотите увеличить глаза? Тогда нижнее веко подведите светлым карандашом, а темный контур пусть идет только сверху. Подкрасьте тушью верхние ресницы, а нижние оставьте нетронутыми. Тени лучше подберите по тону, близкие к вашему естественному цвету лица: бежевые, песочные или слегка золотистые.

Надежда СИМОНОВА.
Фото А. СИЗОВА.

Свесть яичко и выпить стакан сока. Ужин - 150-200 г отварной говядины, легкий салатик из свежей белокочанной капусты с растительным маслом. Если очень хочется, то можно съесть еще одно яйцо.

3-Й ДЕНЬ

Завтракаете, как вчера.

Обед - отварная рыба с цветной капустой. Ужин - 200 г вареного мяса и стакан кефира.

4-Й ДЕНЬ

Завтрак - тот же.

Обед - 1 отварное всмятку яйцо, салат из свежей моркови и кусочек сыра. Ужин - любые фрукты.

5-Й ДЕНЬ

Завтрак - тертая морковь, приправленная соком лимона. Обед - пожарьте рыбу и выпейте стакан томатного сока. Ужин - 2 яблока или 2 груши.

6-Й ДЕНЬ

Завтрак - чашечка кофе с сухариком.

Обед - отварная курица и салат из свежей капусты с морковью. Ужинать сегодня нельзя, только пейте.

В последующие шесть дней повторите диету заново. И пейте как можно больше минеральной или просто кипяченой воды, в пределах разумного, конечно.

СВЕРКАТЬ ВСЕГДА, СВЕРКАТЬ ВЕЗДЕ!

Как стать звездой вечеринки

Матовый тон кожи без единого намека на блеск давно ушел в прошлое. Сейчас модно сверкать и искриться. Речь, разумеется, идет о макияже для вечеринки или романтического ужина, но никак не для работы или обеда, пусть даже и торжественного.

Хотите, чтобы лицо светилось, наложите на кожу специальный крем-основу, в который входят частицы перламутра. Наносить такой состав можно как на все лицо, так и отдельными шпательками: под брови и на скулы.

Светить, как весеннее солнышко, и радовать окружающих можно и с помощью пудры со светоотражающими частицами. Пудра бывает с оттенками самых разных цветов, выбирайте на ваш вкус.

Матовая помада на веселой вечеринке - это скучно! Накрасьте губы блеском. Это может быть бесцветный блеск, с эффектом влажных губ или, наоборот, ярких, кричащих оттенков: малинового, рыжего, арбузного. Есть, кстати, сейчас жидкие помады с настоящими блестками, серебряными и золотыми.

Глаза подведите перламутровым карандашом, а с внешней стороны века, в уголок можно наклеить маленькие стразы.

Ноготки тоже должны сверкать и искриться, для этого существуют специальные лаки с перламутром или даже маленькими звездочками и сердечками из блестящей фольги. Ну а если хотите, чтобы все смотрели только на вас, не забудьте о прическе. На гладко зачесанные длинные волосы можно наклеить стразы специальным клеем, а короткую стрижку сбрызнуть лаком с блестками.

Надежда СИМОНОВА.

МЕЛИРУЕМ БЕЗ ПОЛОС

Хорошая новость: на смену стойкому перманенту, необратимо портившему волосы, приходит полуперманент. Он содержит минимум перекиси водорода, при окрашивании седины не меняет природный цвет остальных волос (лишь придает им оттенок), а кроме того, смывается за месяц равномерно и постепенно со всей длины волос. Перманент остается для радикального окрашивания седины и смены цвета более чем на два тона.



Для поддержания цвета и блеска можно использовать красящие или бесцветные гели. Что же касается модных веяний, то окончательно ушли в прошлое «полосатые» головы, окрашенные в два-три цвета. Граница перехода от одного тона в другой и оттенков в рамках тона - очень плавная, естественная. По-прежнему модно мелирование, но более качественное, с обязательным тонированием.

Природные красители - хна и басма - у парикмахеров сегодня не в чести. И не потому, что с ними больше возни. Просто эти «домашние» средства и красят плохо, и ухаживающего эффекта не оказывают, а заодно забивают волос изнутри, не дают ему дышать. Специалисты вообще советуют не экономить на окрашивании в салоне. Профессиональные краски бывают даже дешевле, чем для самостоятельного использования, но они не бывают «два в одном» - краска и окислитель подбираются мастером в салоне в зависимости от множества факторов: интенсивности окраски и плотности волоса.

© «Между нами, женщинами».



На кого руку поднимают?

Уж сколько раз твердили миру, что мужчина, поднимающий руку на жену, — мерзавец и извращенец, а проблема все еще остра и актуальна в семьях любого достатка и социального положения.

Не всегда женщина может немедленно развестись с жестоким мужем. И

что (сковородка, чашка с обжигающим кофе) и холодное (книга, хрестоматийная скалка) оружие.

Во-вторых, если муж в ответ на побои обидится и решит с вами расстаться, ему будет проще, чем вам (мужчинам всегда проще) устроиться в новой, одинокой жизни. Но иногда игра стоит свеч. Некоторые мои подруги не гнушались в особенно трагические минуты своих отношений с любимыми мужчи-

ЗАНУДСТВО

Иногда существует только один способ прекратить бесконечный монотонный «разбор полетов» — прицельно (на пару сантиметров выше тмени) метнуть в чревоушателя какую-нибудь завалящую тарелку. Эффект гарантирован.

По данным немецких социологов, по крайней мере треть из нас

«ХОЛОСТ/ НЕ ЗАМУЖЕМ»

Или анатомия одиночества

Недавно я была в небольшом городе близ столицы, где когда-то училась в школе, и заметила странную тенденцию. Все мои одноклассники, которые остались там, либо замужем, либо собираются туда в ближайшее время. Все мои подруги в городе свободны как птицы.

Отношения в мегаполисе сегодня складываются таким образом, что скажем днем растёт количество незамужних женщин и неженатых мужчин. Нет, конечно, холостяков было всегда достаточно, так же как и незамужних женщин, но сегодня их число превышает все разумные цифры....

Я всерьёз задумалась — что происходит? В гонке на выживание по карьерным лестницам громоздких офисов большого города люди напрочь забыли о любви? Или она им просто не нужна? Или это просто такой новый тип мужчин и женщин — жителей большого города?

МУЖЧИНЫ

Если раньше мужчины, достигая определенного возраста, женились, а женщины выходили замуж и рожали детей, то сегодня ни те, ни другие не думают этого делать. Семья стала как будто пережитком прошлого, здесь она никому не нужна. Зачем?

Красивая жизнь в мегаполисе привлекает мужчин больше, чем семейные вечера дома. Зачем заводить серьезные отношения и жениться, если постирать можно в прачечной, еду купить в ресторане, а женщину можно сменить через неделю, когда она начнет хотеть замуж — считает подавляющее большинство современных мужчин — завидных холостяков.

Есть и такая часть, которая отбрасывается отговорками подобными как «не нашел свою половину». Иногда они начинают играть в игру «давай поженимся»: встречаются долгое время, знакомятся с родителями и даже выделяют полочку в своём шкафу для твоих вещей, но как только запахнет жареным, они пропадают. Чаще с какими-то глупыми объяснениями. «Я ещё не готов, или она не та, или я ещё не нагулялся, в общем, она мне не подходит».

Раньше называли старой девой, то сегодня она успешная и одинокая. В большом городе таких женщин естественно больше. Ведь именно сюда едут молодые девчонки добиваться сказочных высот. В возрасте, в котором их мамы становились как раз мамами и женами, они встречаются тех же мужчин, которым не нужны «пока» серьезные отношения. Разбивают свои сердца и с искалеченными душами строят свою карьеру. К 35 она уже не верит в романтику и набирается достаточно цинизма, чтобы относиться к отношениям, как мужчина.

Новый тип женщин: умна, красива, успешна и одинока. Если она всё ещё верит в любовь, то с каждым новым мужчиной она снова остается одна и с разбитым сердцем. Что она делает не так? В чем причина? В её уме? Красоте? Или состоятельности?

Если женщина достаточно набралась цинизма в большом городе, то она пытается строить отношения без эмоций и чувств — исключительно секс или ни к чему не обязывающие отношения. Она именно пытается это сделать, потому как нелегко отнять того, что дано природой, и действительно полигамных женщин очень мало. Женскую сущность никуда ни деть, и даже если поначалу будет очень хорошо получаться, то потом всё равно придет мысль: ну почему меня не любят, ну почему я не люблю — таковы уж мы, женщины, существа эмоциональные. Не умеем мы, как мужчины, включать и выключать чувства в нужный момент.

Так новый ли это тип мужчин и женщин или это всё те же люди, с теми же взглядами, но только надевшие маску гламура со всеми необходимыми атрибутами жизни в большом городе?

ИТОГИ

Мир развивается с каждым днем. Появляются всё более совершенные технологии производства. Электрички сменяются экспрессами, видеокассеты маленькими DVD, массивные компьютеры тоненькими ноутбуками, низенькие пятиэтажки высокими новостройками. В какую же сторону всё меняется в отношениях? Чувства становятся быстрыми, как экспресс, или сужаются до размеров ноутбука? Развиваясь техниче-

На кого руку поднимают?

Уж сколько раз твердили миру, что мужчина, поднимающий руку на жену, - мерзавец и извращенец, а проблема все еще остра и актуальна в семьях любого достатка и социального положения

Не всегда женщина может немедленно развестись с жестоким мужем. И вот некоторые из нас по разным причинам терпят такую жизнь, а другие... берут инициативу в свои руки и осваивают встречные болевые приемы, например, тыканье локтем под ребра, молниеносный фехтовальный выпад со скалкой в руку или легкое похлопывание сковородой с ужином по темени оппонента.

Любопытно, что чаще всего мужья терпят произвол от своих жен в тех краях, где в силу экономической и политической ситуации женщины зарабатывают наравне с мужчинами или даже больше, то есть в развитых странах. Можно предположить, что некоторые читательницы этой статьи имеют опыт рукоприкладства в отношении своего мужа или бойфренда, а у кого-то еще только чешутся руки задать небольшую трепку благоверному. В любом случае раз уж проблема существует, методические рекомендации по избиванию супруга не помешают никому, а их соблюдение снизит травматизм и повысит эффективность порки как старинного педагогического приема.

В Испании в первом квартале 2005 года 2480 мужчин обратились к правоохранительным органам с официальными жалобами на физические истязания, которым их систематически подвергают их супруги и сожительницы (РИА «Новости»).

Грамотно избить мужа - дело тонкое и требующее выверенного подхода. Судите сами.

Во-первых, средний мужчина изначально сильнее средней женщины, и, если он ответит вам тем же, мало не покажется. С другой стороны, мы, женщины, чаще, чем они, используем горя-

чие (сковородка, чашка с обжигающим кофе) и холодное (книга, хрестоматийная скалка) оружие.

Во-вторых, если муж в ответ на побои обидится и решит с вами расстаться, ему будет проще, чем вам (мужчинам всегда проще) устроиться в новой, одинокой жизни. Но иногда игра стоит свеч. Некоторые мои подруги негнушались в особенно трагические минуты своих отношений с любимыми мужчинами отплевывать небольшие оплеухи, и, по их уверениям, это всегда действовало благотворно. Главное, как и в любом деле, не злоупотреблять, то есть не перегибать палку. Не нужно лупить мужа каждую субботу, оптимальной частотой считается раз или два в год.

Вот примеры поводов, достаточных для оправдания легких телесных повреждений, которые женщина может нанести своему мужчине.

В Испании в первом квартале 2005 года 2480 мужчин обратились к правоохранительным органам с официальными жалобами на физические истязания, которым их систематически подвергают их супруги и сожительницы (РИА «Новости»).

РЕВНОСТЬ

Законная причина. Более того, схватив уличенного или заподозренного в измене супруга за волосы или расцарапав ему физиономию, вы даже, возможно, ему польстите. Некоторые мужчины любят ревнивиц, и ваша эскапада может обернуться благом и несомненным улучшением отношений.

Нежелание устраиваться на работу, лень, тунеядство. Тут уж сам бог велел периодически попинывать трупня в толстый бок, иначе совсем заснет на своем диване. Небольшая эмоциональная встряска ему не повредит.

ЗАНУДСТВО

Иногда существует только один способ прекратить бесконечный монотонный «разбор полетов» - прицельно (на пару сантиметров выше темени) метнуть в чревоушателя какую-нибудь завалящую тарелку. Эффект гарантирован.

По данным немецких социологов, по крайней мере треть жительниц Германии хотя бы раз выходили из себя и с кулаками или сковородкой в руке набрасывались на «милого друга» или мужа.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

*Никогда не подвергайте супруга или бойфренда побоям, если вы не в силах трезво оценить ситуацию (если вы пьяны, сильно расстроены, пребываете в шоке или, того хуже, в состоянии аффекта). В этой ситуации последствия могут быть непредсказуемыми, в том числе для вас самих.

*Не увлекайтесь, вы же не садистка. Не нужно лупить благоверного в полную силу. Не используйте предметов, которые могут стать серьезным оружием, как то - ножей, топоров, чугунных сковородок и тому подобного.

*Не нападайте на спящего мужчину. Это подло.

*Не нападайте на пьяного мужа, он может разозлиться и ответить вам тем же, но всерьез.

*Никогда не бейте его по гениталиям, это даже не обсуждается.

Помните: избитый муж по-настоящему несчастен, ведь редкий мужик побежит жаловаться, что на него подняла руку собственная жена, а уж если и побежит, то любой суд традиционно сочтет именно его зачинщиком драки, а слабую женщину - невинной жертвой. Поэтому, помирившись с любимым, не забудьте его пожалеть, приласкать и смазать поставленный вами же фингал гепариновой мазью. Ведь бьем - значит любим.

Мила ПРИГОЖАЯ,
superstyle.ru.
Фото ДДАШКОВА.

ределенной в возрасте, женщины выходили замуж и рожали детей, то сегодня ни те, ни другие не думают этого делать. Семья стала как будто пережитком прошлого, здесь она никому не нужна. Зачем?

Красивая жизнь в мегаполисе привлекает мужчин больше, чем семейные вечера дома. Зачем заводить серьезные отношения и жениться, если постирать можно в прачечной, еду купить в ресторане, а женщину можно сменить через неделю, когда она начнет хотеть замуж - считает подавляющее большинство современных мужчин - завидных холостяков.

Есть и такая часть, которая отбрасывается отговорками подобными как «не нашел свою половину». Иногда они начинают играть в игру «давай поженмся»: встречаются долгое время, знакомятся с родителями и даже выделяют полочку в своём шкафу для твоих вещей, но как только запахнет жареным, они пропадают. Чаще с какими-то глупыми объяснениями. «Я ещё не готов, или она не та, или я ещё не нагулялся, в общем, я не знаю, но я не могу дать сейчас того, чего ты заслуживаешь».

Не вымер ещё окончательно и семейный тип мужчин, которые ищут серьезных отношений и совершенно искренне не хотят семейного уюта, наглаженных рубашек и домашних щей. Они тем не менее тоже составляют группу холостяков, потому как такие уже не нужны современным женщинам, которые не хотят гладить эти самые рубашки и варить щи, потому что есть рестораны и прачечные.

И все остаются на своих местах - всё так же свободными как птицы.

ЖЕНЩИНЫ

Обусловлено ли это давно уже устаревшим феминизмом или просто развитием общества, но женщины отчаянно пытаются доказать, что они могут быть как мужчины и в отношениях тоже.

Если незамужнюю женщину в 35

будет очень хорошо получаться, то потом всё равно придет мысль: ну почему меня не любят, ну почему я не люблю - таковы уж мы, женщины, существа эмоциональные. Не умеем мы, как мужчины, включать и выключать чувства в нужный момент.

Так новый ли это тип мужчин и женщин или это всё те же люди, с теми же взглядами, но только надевшие маску гламура со всеми необходимыми атрибутами жизни в большом городе?

ИТОГИ

Мир развивается с каждым днём. Появляются всё более совершенные технологии производства. Электрички сменяются экспрессами, видеокассеты маленькими DVD, массивные компьютеры тоненькими ноутбуками, низенькие пятиэтажки высокими новостройками. В какую же сторону всё меняется в отношениях? Чувства становятся быстрыми, как экспресс, или сужаются до размеров ноутбука? Развиваясь технически, мы деградируем морально? И неужели нам, правда, больше не нужны серьезные отношения?

Я отказываюсь в это верить. Более того, я твердо верю, что не затвердели ещё сердца «нового типа» мужчин и не превратились в голый цинизм чувства женщин. Я верю в это, пока каждую субботу вижу многочисленные свадебные кортежи, несущиеся по улицам города, пока встречаю влюбленные пары, которые романтично едят из одной тарелки на вечеринках или выбирают продукты на ужин в супермаркете.

И даже самый современный мужчина и самая циничная женщина захочет остановиться на самой широкой улице большого города и остаться в одной квартире самого высотного дома вдвоем и навсегда, если она встретит Своего мужчину, а он - Свою женщину.

Женский журнал «Женский клуб».
womenclub.ru.
Фото ДДАШКОВА.

Мобильник у ребенка

Английские врачи предложили запретить или хотя бы ограничить использование мобильных телефонов детьми в возрасте до 8 лет. Дети должны использовать мобильные телефоны только в экстренных случаях. По возможности им вообще не следует носить с собой включенные аппараты. В школе «мобильник» вряд ли может понадобиться, а вне ее его можно отдать родителям или старшим друзьям, сопровождающим ребенка на улице.

По статистике, сейчас в США и странах Европы мобильными телефонами пользуются около 25% детей в возрасте от 7 до 10 лет. В 2001 году эта цифра была в два раза меньше.

Напомним, что, по некоторым данным, «мобильники» абсолютно безопасны, по другим - они вызывают самые разнообразные заболевания, вплоть до рака мозга, импотенции и ускоренного старения.

КМ.РЦ: Здоровье

без рецепта

Быстрая еда - вредная еда

Как сохранить здоровье, если вам нередко приходится перехватывать на ходу

Перекусить сейчас можно на каждом шагу. Хочешь наши родные блинчики и кулебяки, хочешь острые китайские яства или турецкие кушанья, сочные хот-доги, картошка фри и аппетитные гамбургеры с холодной шипящей колой. Бистро, палатки, киоски, кафе растут как грибы и распахивают двери для проголодавшихся прохожих. Это быстро, удобно, недорого и вкусно! Но так ли все хорошо, как кажется на первый взгляд?

ХОТ-ДОГ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

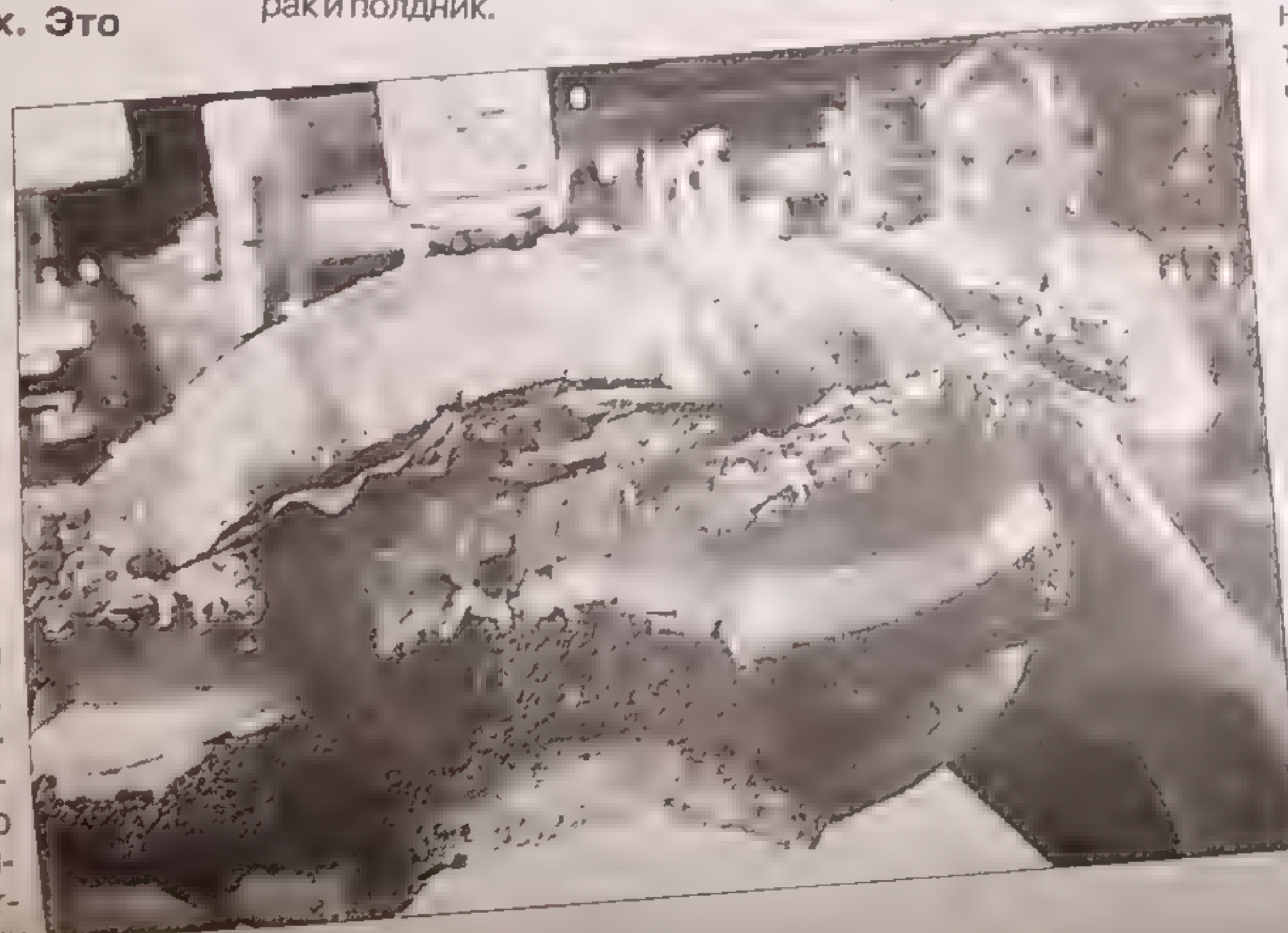
Быстрая еда, пришедшая к нам с Запада под названием фаст-фуд, очень вредна не только нашей фигуре, но и желудку. Она жирная, содержит много калорий, кроме того, в сэндвичах, гамбургерах, жареных курах и картошке фри содержится большое количество окисленного холестерина. А он способствует развитию атеросклероза. Еще в быстрой пище содержатся маргарины, консерванты, синтетические пищевые добавки. Кроме того, знайте, что во всю быструю еду добавляют различные усилители вкуса, которые незаметно заставляют есть лишнее. Поэтому быстрая еда противопоказана сердечникам и людям, страдающим заболеваниями почек и желудка.

Вот и получается: то, что еще недавно считалось деликатесом, на самом деле - химическая смесь замедленного действия.

На Западе с системой быстрого питания уже давно ведется борьба, наши же диетологи пока не знают, как с ней бороться. Ведь действительно

завтракали в 7.30-8 утра, вам нужно будет перекусить в 10-11 и пообедать в час дня. В 15.00-16.30 можно съесть полдник, а ужин придется в этом случае на семь вечера. Если будете соблюдать такой режим, то чувство голода не застанет вас врасплох и избавит от переедания.

Так что придется потратить время дома и приготовить еду, чтобы захватить с собой на работу. Одна порция - обед и две поменьше - второй завтрак и полдник.



АЛЬТЕРНАТИВА ЧИПСАМ

Питаться пять раз в день - это, конечно, хорошо. Но что, собственно, есть?

Самый популярный способ перекусить - бутерброд. Приготовьте их дома, заранее. Например, из ржаного хлеба с копченым или отварным мясом или рыбой. Такие бутерброды долгое время не испортятся, даже без холодильника. К тому же если

сухофрукты или чай с печеньем. Следите за фигурой, отдайте предпочтение овсяному.

Не пейте сладкие газированные воды. Без сомнения, это вкусно и бодрит. Но пожалейте свой желудок! Замените газировку на сок, морс, молоко. А зеленый чай

бодрит и тонизирует ничуть не хуже. Не ешьте шоколадные батончики, от разнообразия которых просто кружится голова. Ведь батончики кроме орехов, карамели или толстого слоя шоколада содержат эмульгаторы, красители, ароматизаторы и кучу калорий. Если уж в вас проснулась страсть к сладкому, выберите зефир, мармелад, цукаты из ананаса или папайи.

Ну а любимые многими чипсы и румяные сухарики со вкусом салями, бекона, горчицы и еще много чего, обходите стороной. Все эти лакомства содержат опасные канцерогены. Так что при желании похрустеть купите хлебцы или печенье.

Как видите, есть из чего выбрать. Ну а если уж не получится в обед обойтись без хот-дога с шипучкой, то хотя бы дома питайтесь без вреда для здоровья. Не ешьте бульонов из кубиков и пакетиков. И не готовьте ужин из полуфабрикатов и консервов.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Душевный покой - залог трезвости

Ученые всего мира давно пришли к выводу, что в основе многих болезней нервной системы лежит "сбой" в работе специальных белков, вырабатывающихся только в мозге. Одной из причин такого "сбоя" является повреждение мозга алкоголем. Открытием последних лет, по праву принадлежащего российской науке, стал следующий факт: другие белки - антитела, выделяемые клетками крови, способны восстановить нормальную деятельность нервной системы. Именно поэтому препарат "Пропротен-100", содержащий антитела к белку мозга S-100 (отсюда и название), быстро восстанавливает тонко организованную работу нашего мозга, снимает раздражительность, нормализует настроение и сон - то есть то, что мы называем "душевым равновесием". Именно поэтому устраняется потребность "расслабляться" алкоголем, появляется шанс начать трезвую жизнь. Одним для этого достаточно только "Пропротена-100", другие нуждаются в поддержке семьи и врачей.

Кроме того, не менее важно и то, что "Пропротен-100" устраняет похмелье и оста-

навливает запои. Конечно, в самых тяжелых случаях, при отравлении огромными дозами спиртного, нужна больничная помощь, но большинству для решения этих проблем "Пропротен-100" вполне достаточно. А в качестве "утреннего" препарата после вчерашнего банкета "Пропротен-100" просто незаменим. Одна таблетка в течение 10-15 минут снимает головную боль, разбитость в теле, восстанавливает работоспособность и аппетит.

Препарат создан специалистами трех российских научно-исследовательских институтов, прошел полный цикл клинических испытаний, не вызывает побочных действий. Его применение разрешено Минздравом России. Продается "Пропротен-100" во всех крупных аптеках города, и цена у этого не имеющего аналогов лекарственного средства умеренная.

Препарат свободно продается в аптеках города.

На вопросы, связанные с применением "Пропротена-100", вам ответят квалифицированные специалисты по телефону (495) 681-0930 по рабочим дням с 10 до 17 часов.

Рег. номер Р 002352/01-2003 МЗ РФ. На правах рекламы

АНТИ-БАКТЕРИАЛЬНОЕ МЫЛО: ПОЛЕЗНО ЛИ?

Еще недавно мы не знали, что есть такое-то специальное антибактериальное мыло. Сейчас со всех каналов реклама внушает, что такое мыло защищает нас в течение дня, не дает размножаться вредным микробам. Так ли это?

Еще в быстрой пище содержатся маргарины, консерванты, синтетические пищевые добавки. Кроме того, знайте, что во всю быструю еду добавляют различные усилители вкуса, которые незаметно заставляют съесть лишнее. Поэтому фаст-фуд строго противопоказан сердечникам и тем, кто страдает диабетом, аллергией, ожирением, болезнями почек и желудка.

Вот и получается: то, что еще недавно считалось деликатесом, на самом деле - химическая отравка замедленного действия.

На Западе с системой быстрого питания уже давно ведется борьба, наши же диетологи пока не настроены так категорически. Ведь, действительно, подавление чувства голода и долгие перерывы между приемами пищи вреднее, чем такая еда. То есть фаст-фуд расценивается как меньшее из зол. Но в одном сходятся все специалисты: так вот перехватывать что-то на ходу можно позволить себе только изредка.

Если у вас не получается избежать быстрой еды, постарайтесь хотя бы обходить стороной сомнительные киоски. Ведь кроме скрытого вреда для здоровья вместе с курочкой гриль можно купить себе еще и отравление. Лучше зайдите в столовую или кафе, где можно взять салаты и второе.

ЕДИМ ПЯТЬ РАЗ НА ДНЮ

А теперь о том, как организовать свой день, чтобы избежать вредных перекусов. Самый простой выход - это плотно позавтракать. Хороший завтрак заставляет активнее работать все обменные процессы и заряжает необходимой энергией на длительный срок.

Очень большое значение имеет и время приема пищи. Есть, как советуют диетологи, нужно примерно каждые 2,5-3 часа. Значит, если вы по-

АЛЬТЕРНАТИВА ЧИПСАМ

Питаться пять раз в день - это, конечно, хорошо. Но что, собственно, есть?

Самый популярный способ перекусить - бутерброд. Приготовьте их дома, заранее. Например, из ржаного хлеба с копченым или отварным мясом или рыбой. Такие бутерброды долгое время не испортятся, даже без холодильника. К тому же если у вас нет времени, можно заморозить бутерброды с мясом на целую неделю вперед, завернув их в герметичную пленку, а потом просто брать по мере необходимости.

Для перекуса прекрасно подойдут любые фрукты: яблоки, груши, апельсины. Два банана быстро утолят голод и снабдят витаминами. Их можно не мыть, а просто очистить, так что это хороший способ перекусить прямо на улице. Из овощей ешьте помидоры, морковь, огурцы и капусту. Можно захватить их из дома или купить по дороге, а на работе порезать в салатик. Не принесут, кстати, вреда салаты из пластиковых упаковок, продающиеся в магазинах.

Очень полезны молочные продукты, тем более что выбор их сейчас очень велик: всевозможные йогурты, кефир, сметана, творожки, ряженка, молочные пудинги. Если соблюдаете диету, все это можно купить и в обезжиренном виде.

Для утоления легкого голода подойдут орехи,

бекон, горчицы и еще много чего, обходите стороной. Все эти лакомства содержат опасные канцерогены. Так что при желании похрустеть купите хлебцы или печенье.

Как видите, есть из чего выбрать. Ну а если уж не получится в обед обойтись без хот-дога с шипучкой, то хотя бы дома питайтесь без вреда для здоровья. Не ешьте бульонов из кубиков и пакетиков. И не готовьте ужин из полуфабрикатов и консервов.

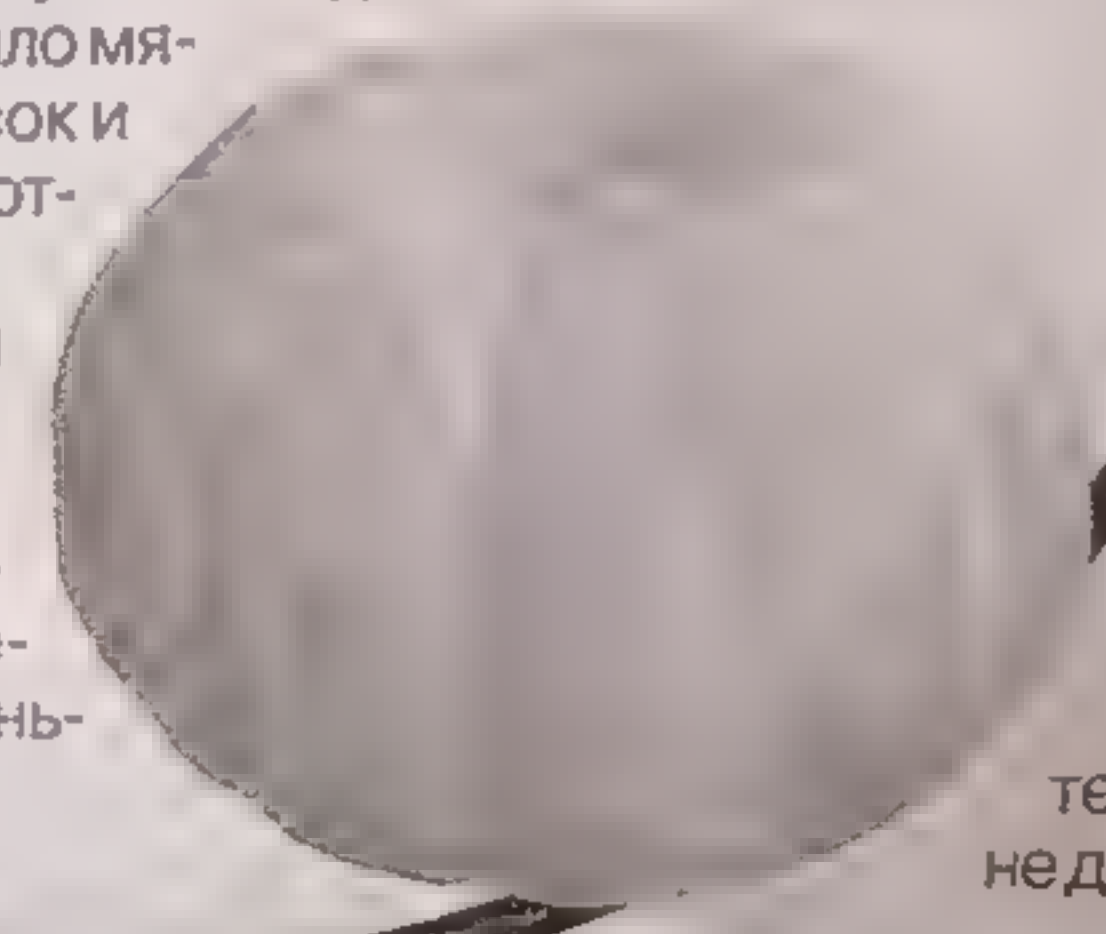
Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Тыква борется с экземой

С давних пор для лечения экземы наши предки использовали мякоть тыквы.

Натрите на крупной терке очищенную от кожуры тыкву или размелите в кухонном комбайне примерно полкило мякоти. Затем отожмите через марлю сок и смешайте его с таким же количеством отвара лекарственной ромашки.

Смесь добавьте в теплую ванну и посидите в ней 10-15 минут. Проводите эту процедуру пять дней подряд перед сном. Вот увидите, наступит значительное улучшение: высыпания и зуд уменьшатся.



Еще недавно мы не знали, что есть такое-то специальное антибактериальное мыло. Сейчас со всех каналов реклама внушает, что такое мыло защищает нас в течение дня, не дает размножаться вредным микробам. Так ли это?

Однозначного ответа на данный вопрос нет. Такое мыло, бесспорно, пригодится, когда на коже есть ссадины, трещины, царапины. Но постоянно пользоваться подобным мылом нельзя. Особенно это касается сортов, содержащих триклозан. Исследования показали, что микробы при использовании антибактериального мыла постепенно приобретают устойчивость к триклозану, что делает их просто неуязвимыми.

Если использовать такое мыло ежедневно, то вместе с вредными бактериями будут гибнуть и полезные. Это нарушит нормальную микрофлору и возникнет дисбактериоз кожи. Наша кожа станет уязвимой.

И еще один нюанс: антибактериальное мыло подходит исключительно для кожи, но ни в коем случае не для слизистых.

Надежда КЛИПОВА.

Загадаем желание?

Не секрет, что многие люди часто загадывают желание. Просят о чем-то важном для себя. И конечно же, о здоровье. При этом здоровье, в представлении большинства мужчин, естественно, включает и такое понятие как сексуальная сила.

При первых неудачах большинство мужчин среднего возраста начинают паниковать, появляется неуверенность в себе и образуется замкнутый круг. Что бы поверить в себя, нужна хотя бы одна маленькая победа, но страх мешает потенциальному победителю. В таких случаях обычно может помочь либо мудрая партнерша, либо новый российский препарат - Импаза. Уникальность препарата в составе - он содержит малые дозы особых белков-антигенов, которые тонко, но выверенно нормализуют обменные процессы в клетках эндотелия (внутренняя стенка сосудов). Сосуды восстанавли-

вают утраченную гибкость, способность к быстрому кровенаполнению, что является залогом естественной (возникающей в нужное время) эрекции.

Импаза - не жесткий стимулятор для коббоев. Скорее это препарат для тонких ценителей секса. Импаза не только усиливает эрекцию, но и восстанавливает полную гамму оттенков в отношениях между партнерами. Применять его можно как "от случая к случаю" - для уверенности в своих силах, так и профилактически (через день в течение 1-2 месяцев).

Так что загадывая самые сокровенные желания, вспомните об Импазе.

Препарат свободно продается в аптеках города.

Консультации по применению препарата по телефону (495) 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Сайт в интернете: www.impaза.ru.

Рег. № 000374/01 - 2001 МЗ РФ. На правах рекламы.

Все на борьбу с простудой и гриппом!

"Заложенный" нос, опухшее горло, раскатывающаяся от боли голова... Казалось бы, обычная простуда! Но она способна выбить нас из колеи как минимум на неделю. А если болеть совершенно некогда? Есть ли способ быстро встать на ноги, не навредив при этом здоровью?

Недавно отечественными учеными был создан препарат Анаферон, в основе которого - сверхмалые дозы белка, которые естественным образом повышают иммунную защиту организма, мобилизуя его тем самым на борьбу с непрошеной болезнью.

Анаферон безопасен и эффективен. Изначально создавался препарат Анаферон детский, специально для укрепления иммунитета, профилактики и лечения гриппа и простуды у часто болеющих детей.

Сейчас выпускаются уже два препарата - Анаферон детский для детей, даже совсем маленьких - первого года жизни и Анаферон для взрослых пациентов.

Анаферон помогает сократить длительность и интенсивность таких симптомов заболевания, как головная боль, лихорадка, насморк, кашель. Кроме того, препарат повышает иммунитет, что позволяет избежать осложнений и последующих заболеваний.

Анаферон - и вы забудете о больничном!

Консультации по применению препарата вы можете получить по телефону (495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням.

Сайт в интернете www.anaferon.ru.

Рег. № 000372/01 - 2001 МЗ РФ. На правах рекламы.

Картошку все мы уважаем!

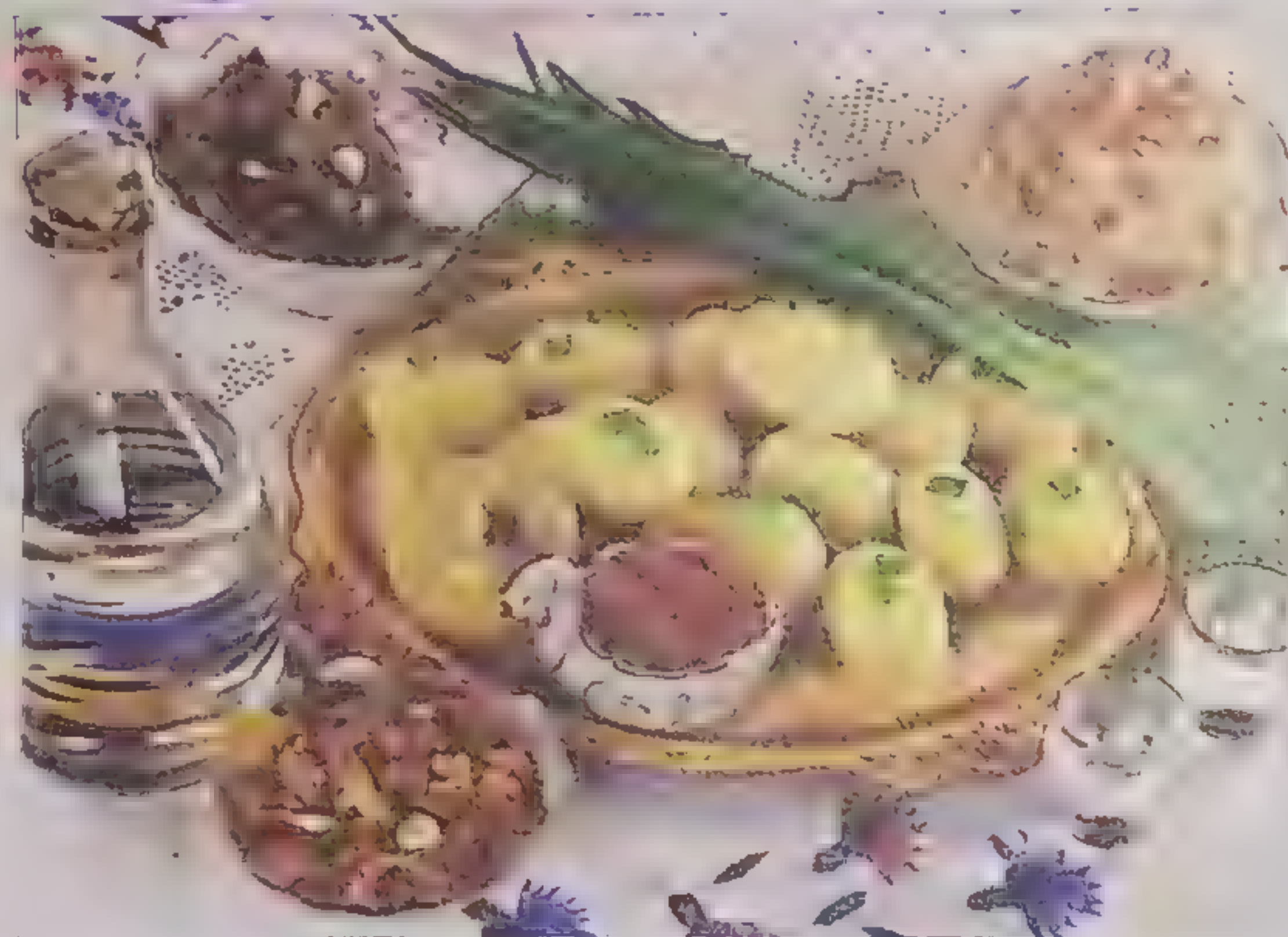
Как бы с любовью мы ни относились к картошке, к апрелю она все же успевает порядком надоесть. Да и домашние частенько вздыхают за обедом: «Ну вот, опять». А до сезона свежих овощей с огорода еще так далеко...

А ведь как было раньше! При Петре I, который, кстати, и считается крестным отцом этого овоща, ломтики картофеля подавались на балах с сахаром и считались изысканным десертом. Ну а потом, спустя время, печеная картошка в сметане из русской печки появилась на столе крестьян. Она кормила всю семью и помогала переживать длинные зимы. А голодные военные годы, когда выручала все та же картошка. Да и сейчас, сколько бы ни смотрели на нас с прилавков яркие пакетики с заморозками, шляпки шампиньонов и десятки сортов риса и макарон, все равно на гарнир мы предпочитаем круглую ароматную картошечку с маслом или воздушное пюре. И вкусно, и полезно, и дешево!

ВАРИМ ПО ПРАВИЛАМ

Отварной картофель, что может быть проще! Но молодым хозяйкам нелишне будет узнать, что почищенные и хорошенько промытые холодной водой клубни кладут уже в закипевшую и подсоленную воду. Так овощи потеряют при варке гораздо меньше витаминов. И варить картошку нужно в закрытой посуде на умеренном огне. Кстати, есть одна хитрость: Если хотите, чтобы картофель остался кругленьким и не развалился, добавьте в воду 2 ст. ложки огуречного или капустного рассола. А если положить при варке ложку сливочного масла или маргарина, картошка сварится гораздо быстрее.

Когда сольете воду, снимите крышку, а кастрюлю поставьте на маленький огонь, пускай лишняя вода испарится, а картошка подсушится. Ну вот теперь можно полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью и подавать к столу.



титного желтого цвета. А уж аромат какой!

ЛЮБИТЕЛЯМ РУМЯНОЙ КОРОЧКИ

Предпочитаете жареную картошечку? Тогда помните, что хрустящая румяная корочка получится, если ломтики картофеля перед обжариванием промыть ледяной водой. А уж только потом бросать в кипящее растительное или оливковое масло.

Еще для любителей румяной корочки рецепт белорусских драников.

Трем на крупной терке сырую картошку (штук 5-6). Отдельно размешиваем 2 сырых яйца, солим, перчим, добавляем 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки муки. Перемешиваем картошку с яичной массой. Разогреваем в сковороде растительное масло. Масла не жалеем. Теперь вилкой или ложкой аккуратно выкладываем в сковороду тоненькие оладушки. Когда одна сторона обжарится, переворачиваем на другую.

Можно к картошке добавить тертую морковь.

ПЮРЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ И «ИНОСТРАНКА ПОД ГРАДУСОМ»

Любите пюре? Тогда непременно попробуйте французский вариант.

Когда отварной картофель хорошенько разварится, станет мягким, воду слейте. Разомните толкушкой картошку, добавьте соль, горячее молоко и 2-3 ст. ложки оливкового масла. На крупной терке натрите мягкий сливочный сыр (на 1 кг пюре примерно 50-100 г) и хорошенько все перемешайте. Для красоты и аромата можно добавить пучок рубленой петрушки и измельченный зубчик чеснока.

А испанцы картошку фаршируют. Из целой сырой «крупной» вырезают серединку, оставляя только тонкие стенки. Потом набивают фаршем из мелко порезанного лука, грибов и ветчины. И жарят в кипящем растительном масле до румяного цвета. Потом укладывают в форму для запекания, заливают соусом из растертого чеснока, рубленой петрушки и белого вина. Запекают в духовке. Вот такая получается «иностраничка под градусом».

Хотя и наша печеная картошка хороша.

Как
правильно
выбрать
полезный
напиток



В САМОМ СОКУ

Если вы спросите, какой сок самый полезный, всякий ответит: «Любой, лишь бы был свежавыжатый». Но кто из нас будет чистить кучу морковок или яблок, чтобы потом получить стакан ценнейшего напитка? Придется пить сок из магазина. Насколько такой сок может заменить натуральные фрукты, вопрос спорный. Но как выбрать действительно качественный продукт, здесь мы вам поможем.

- В первую очередь обращайте внимание на упаковку. В соответствии с требованиями ГОСТа на коробочках с соком обязательно должно быть указано, что находится внутри.

- Если читаете: «100% сок», то в составе может быть только сок и сахар. Нектар обязан содержать не менее 35% натурального сока, а напиток - не менее 10%.

- На упаковке должны быть изображены лишь те фрукты и ягоды, которые содержатся в соке.

- Соки, имеющиеся в продаже, сохраняют свою питательную ценность в течение полугода. Поэтому, выбирая напиток, лучше купите тот, который свежее. Есть, конечно, соки, хранящиеся девять месяцев и больше, но витамина С, да и других полезных веществ на ко-

нец срока годности в нем будет очень мало.

- Никогда не покупайте соки, стоящие на солнечном свете, например в киосках, в торговых палатках и на рынках. Из-за неправильного хранения вместо удовольствия и пользы вы рискуете отравиться.

- Доверяйте только крупным известным производителям и не гонитесь за низкой ценой, ведь дешевый сок не может быть натуральным и полезным.

- И не забывайте, что открытую коробочку с соком можно хранить не более суток, даже в холодильнике. Дело в том, что при соприкосновении сока с воздухом начинается процесс окисления и витамин С просто-напросто разрушается.

Надежда КЛИПОВА.

СОДА ПЛЮС ЛИМОНКА - БУДЕТ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

Часто хозяйки считают, что тесто на соде готовить гораздо проще, чем на дрожжах. Но это не совсем так. Если переложить

в меру. Если переложить

попробуйте французский вариант.

Когда отварной картофель хорошенько разварится, станет мягким, водослейте. Разомните толкушкой картошку, добавьте соль, горячее молоко и 2-3 столовые ложки оливкового масла. На крупной терке натрите мягкий сливочный сыр (на 1 кг пюре примерно 50-100 г) и хорошенько все перемешайте. Для красоты и аромата можно добавить пучок рубленой петрушки и измельченный зубчик чеснока.

А испанцы картошку фаршируют. Из целой сырой «круленькой» вырезают серединку, оставляя только тонкие стеночки. Потом набивают фаршем из мелко порезанного лука, грибов и ветчины. И жарят в кипящем растительном масле до румяного цвета. Потом укладывают в форму для запекания, заливают соусом из растертого чеснока, рубленой петрушки и белого вина. Запекают в духовке. Вот такая получается «иностранка» под градусом».

Хотя и наша печеная в золе на берегу Волги да еще в хорошей компании тоже неплоха!

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

натурального обжаривания не 10%.

● На упаковке должны быть изображены лишь те фрукты и ягоды, которые содержатся в соке.

● Соки, имеющиеся в продаже, сохраняют свою питательную ценность в течение полугода. Поэтому, выбирая напиток, лучше купите тот, который свежее. Есть, конечно, соки, хранящиеся девять месяцев и больше, но витамина С, да и других полезных веществ на ко-

вестным производителем за низкой ценой, ведь дешевый сок не может быть натуральным и полезным.

● И не забывайте, что открытую коробочку с соком можно хранить не более суток, даже в холодильнике. Дело в том, что при соприкосновении сока с воздухом начинается процесс окисления и витамин С просто-напросто разрушается.

Надежда КЛИПОВА.

СОДА ПЛЮС ЛИМОНКА - БУДЕТ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

Часто хозяйки считают, что тесто на соде готовить гораздо проще, чем на дрожжах. И кладут ее от души, по принципу: чем больше, тем лучше. На вкус и цвет, как говорится, конечно, товарищей нет. И сода действительно хорошо разрыхляет тесто, но класть ее нужно

в меру. Если переложите - пироги получатся темными, с неприятным запахом и темного цвета. К тому же такой перебор соды очень вреден для желудка.

Если готовите тесто на соде, обязательно добавьте при замешивании лимонную кислоту - столько же, сколько положили соды. И после этого не месите тесто долго, иначе углекислый газ выйдет и оно будет плотным, не поднимется. Следуя правилам, растворите кислоту в воде и соедините со сдобой (яйца, масло, сахар). Затем добавьте муку, смешанную с содой.

Можно соду гасить столовым уксусом. А если печете пирожки из творожного теста, на сметане или на кефире, то гасить соду вовсе не надо.

Сейчас в продаже есть специальные разрыхлители для выпечки, ими можно заменить соду и уже ничем ее не гасить.



Отварной картофель, что может быть проще! Но молодым хозяйкам нелишне будет узнать, что почищенные и хорошенько промытые холодной водой клубни кладут уже в закипевшую и подсоленную воду. Так овощи потеряют при варке гораздо меньше витаминов. И варить картошку нужно в закрытой посуде на умеренном огне. Кстати, есть одна хитрость. Если хотите, чтобы картофель остался крупным и не развалился, добавьте в воду 2 ст. ложки огуречного или капустного рассола. А если положить при варке ложку сливочного масла или маргарина, картошка сварится гораздо быстрее.

Когда сольете воду, снимите крышку, а кастрюлю поставьте на маленький огонь, пускай лишняя вода испарится, а картошка подсушится. Ну вот теперь можно полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью и подавать к столу.

Кстати, если при варке прямо в кастрюлю добавить пучок свежей кинзы или петрушки, картошка получится аппе-

Предпочитаете жареную картошечку? Тогда помните, что хрустящая румяная корочка получится, если ломтики картофеля перед обжариванием промывать ледяной водой. А уж только потом бросать в кипящее растительное или оливковое масло.

Еще для любителей румяной корочки рецепт белорусских драников.

Трем на крупной терке сырую картошку (штук 5-6). Отдельно размешиваем 2 сырых яйца, солим, перчим, добавляем 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки муки. Перемешиваем картошку с яичной массой. Разогреваем в сковороде растительное масло. Масла не жалеем. Теперь вилкой или ложкой аккуратно выкладываем в сковороду тоненькие оладушки. Когда одна сторона обжарится, переворачиваем на другую.

Можно к картошке добавить тертую морковь.

Подавать драники с квашеной капустой, зеленью и солеными грибами или огурчиками.

КАКАЯ ФОЛЬГА ЛУЧШЕ?

Хочу попробовать запекать рыбу и мясо в фольге. Подскажите, какую фольгу купить?

Анна Сергеевна, г. Владимир.

Лучше выбирайте фольгу потолще, она лучше удерживает температуру. Если у вас тонкая фольга, то ее можно сложить вдвое.

Перед тем как запекать продукты, проверьте, чтобы фольга была завернута герметично, тогда блюдо приготовится быстрее и будет сочным. Если закрываете фольгой запеканку, оставьте свободное место для выхода пара. Фольгу с готового блюда снимайте аккуратно, ведь можно сильно обжечься паром.

Молоко-беглец

Как неприятно, когда молоко убегает: запах гари, грязная плита. Но не нужно гипнотизировать взглядом молоко на плите в ожидании его закипания, просто смажьте края кастрюльки сливочным маслом. Молоко будет кипеть более сдержанно.

СВОЯ КУХНЯ

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ САЛАТОВ

САЛАТ «ТЕМНЫЙ БАРХАТ»

300 г отварной свеклы нарежьте соломкой, сбрызните уксусом. 2 луковицы мелко нарежьте и потушите в растительном масле. Отварные грибы (200 г) нарежьте соломкой. Все продукты выложите слоями:

- 1-й слой - свекла;
- 2-й - лук;
- 3-й - грибы.

Каждый слой промажьте майонезом и посыпьте сверху измельченными грецкими орехами.

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ САЛАТ

3-4 яблока, 2 моркови, 2 лимона, 3 ст. л. изюма (без косточек), 2-3 ст. л. сливок, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, сахарная пудра, по вкусу, 1/2 стакана белого вина.

Изюм замочить на 20-30 минут в белом вине. Натереть в миску на мелкой терке цедру одного лимона, выжать туда же сок из двух лимонов, крошить яблоки, добавить натертую на крупной терке морковь, вымоченный в вине изюм. Орехи размешать со сливками, медом и сахаром, залить салат смесью и хорошо перемешать. Переложить в салатник.

САЛАТ «МОРСКОЙ ПРИБОЙ»

Крабовые палочки - 200 г, репчатый лук - 1 луковица, сваренные вкрутую яйца (3 шт.), 2 маринованных огурца мелко порежьте. На сливочном масле поджарьте сухарики, добавьте в салат и заправьте майонезом.

САЛАТ «ТАШКЕНТ»

3 луковицы, 1 морковь, 1 небольшая редька, 300 г отварного мяса, 1 ст. л. растительного масла, соль, майонез - по вкусу.

Лук нарезать полукольцами. Морковь тонко нашинковать. Редьку натереть на крупной терке и залить холодной водой на 20-30 минут, чтобы ушла горечь. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Отварное мясо порезать кубиками, смешать с подготовленными овощами, посолить и заправить майонезом.

САЛАТ «БАРИН»

Выложите слоями: 4 вареных желтка, натертых на мелкой терке, измельченное отварное мясо, лучше говядину, мелко порезанный репчатый лук, натертые на мелкой терке белки четырех яиц.

Затем нужно приготовить соус, которым будет заливаться этот салат.

Кетчуп смешайте с майонезом в равных частях, затем добавьте измельченный чеснок и хорошо перемешайте. Готовым соусом залейте салат и оставьте на некоторое время пропитаться.

САЛАТ «ЧЕРЕПАШКА»

В салатницу выложите слоями измельченное вареное куриное мясо, майонез, жареные грецкие орехи, майонез, рубленые вареные яйца, майонез, вареную морковь, нашинкованную на крупной терке, майонез, натертый на терке твердый сыр, майонез. Посыпьте салат измельченными грецкими орехами.

СЫРНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ГОРОШКОМ

200 г твердого сыра, 100 г консервированной кукурузы, 100 г зеленого горошка, 1 столовая ложка растительного масла; сок половины лимона, соль.

Сыр нарезать кубиками, добавить кукурузу и зеленый горошек.

Заправить маринадом из смеси растительного масла и лимонного сока. Посолить по вкусу.



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

Долой скучные жакеты

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СИЛУЭТ ОТ ФОРМЫ

Разберемся
в понятиях

*Я путаюсь в словах силуэт,
форма, покрой, пропорции.
Хотя бы немного просветите.*
Е.Д.

СИЛУЭТ

Силуэт - это плоскостное восприятие, как бы проекция объема. Если говорят «прямой силуэт», то это значит, что пальто, жакет, платье - любое изделие - по своим пропорциям приближается к узкому и вытянутому (при большой длине) прямоугольнику или квадрату.

Изделие прямого силуэта может иметь четко выраженную форму, когда выделяются плоскости перед, спинки, боковых граней, что связано с приемами кроя, объемом изделия, видом ткани. А может быть и неопределенным по форме - так называемой мягкой формы.

Трапеция - силуэт, действительно напоминающий геометрическую фигуру трапецию, узкую вверху и расширенную внизу. Реже бывает наоборот.

«Х»-силуэт имеет широкую или просто расширенную верхнюю часть и узкую нижнюю.

«А»-силуэт - песочные часы, узкая верхняя и нижняя часть и расширенная средняя.

У каждого в гардеробе есть классические жакеты. Стандартный крой и неброская ткань. С чем бы ни надеть такой жакет, всегда он будет смотреться очень официально, строго и скучновато. К счастью, в этом сезоне очень актуально украсить классические жакеты всевозможными способами. Предлагаем несколько способов.

ЦВЕТОК НА ЛАЦКАНЕ

Такое украшение может быть как в нарядном, так и в повседневном варианте. Для повседневного варианта хорошо, когда цветок выполнен из той же ткани, что и жакет. В нарядном варианте цветок выполнен из атласа, шифона или шелка. Важно, чтобы цветок не выделялся по цвету, то есть был в тон жакета, может быть, чуть темнее или светлее, в зависимости с какой блузой или топом надет жакет.

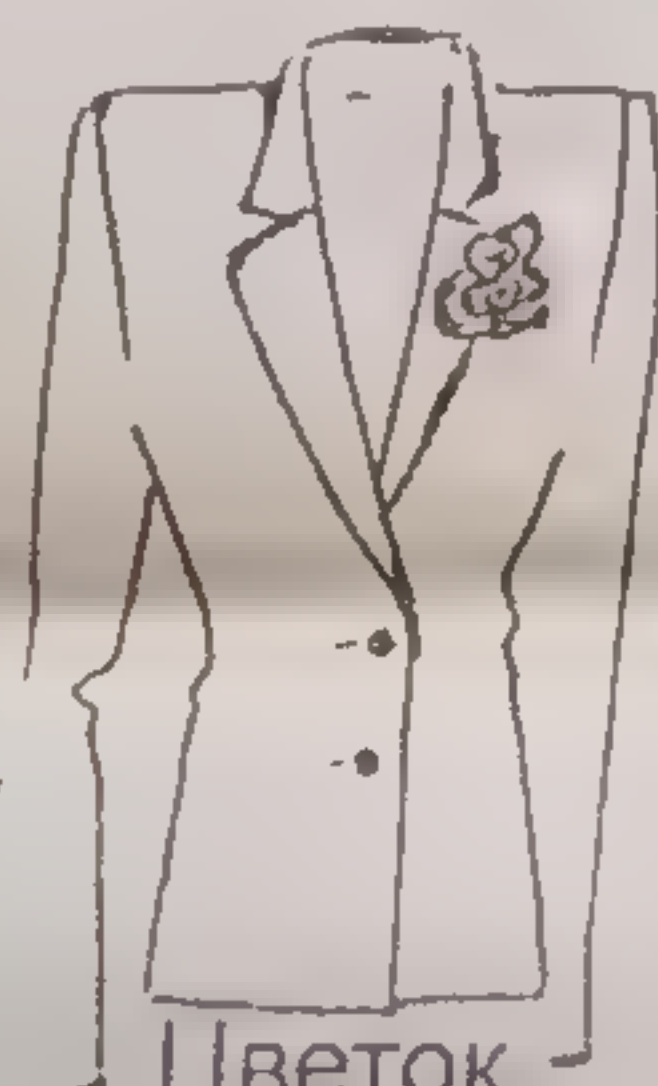
Цветок можно сделать самому, виртуозно завернув ткань, имитируя цветок. В этом случае важна аккуратность и чувство формы.

ОТДЕЛКА КРУЖЕВОМ

Кружево широкими полосами можно купить. Такое кружево настрачива-

ется по низу рукава, низу жакета или на бочке жакета. Кружево также не должно контрастировать или очень отличаться по цвету от основной ткани жакета. Кружево настрачивают поверх готового изделия. Классическое сочетание: на твидовый жакет серого цвета настрачивают кружево черного цвета.

Еще один вариант, когда кружево настрачивается не полосой, а из него вырезают отдельные цветы или понравившиеся фрагменты и нашивают на жакет. Здесь, главное, правильно расположить рисунок. Если цветов будет много, не рекомендуется делать симметричный рисунок на полочках. Разложите жакет, полы застегните и представьте обе полочки жакета как единое целое. Решите, где будет сосредоточена основная



Цветок



- так называемой мягкой формы. Трапеция - силуэт, действительно напоминающий геометрическую фигуру трапецию, узкую сверху и расширенную внизу. Реже бывает наоборот.

Приталенный «Х»-силуэт имеет тонкую талию, широкие или просто акцентированные плечи и расширенную юбку.

Приталенный силуэт «песочные часы» - малообъемный, облегающий фигуру.

Изделия полуприлегающего силуэта плавно скользят вдоль фигуры, незатягивая фигуры, и незначительно расширяются книзу.

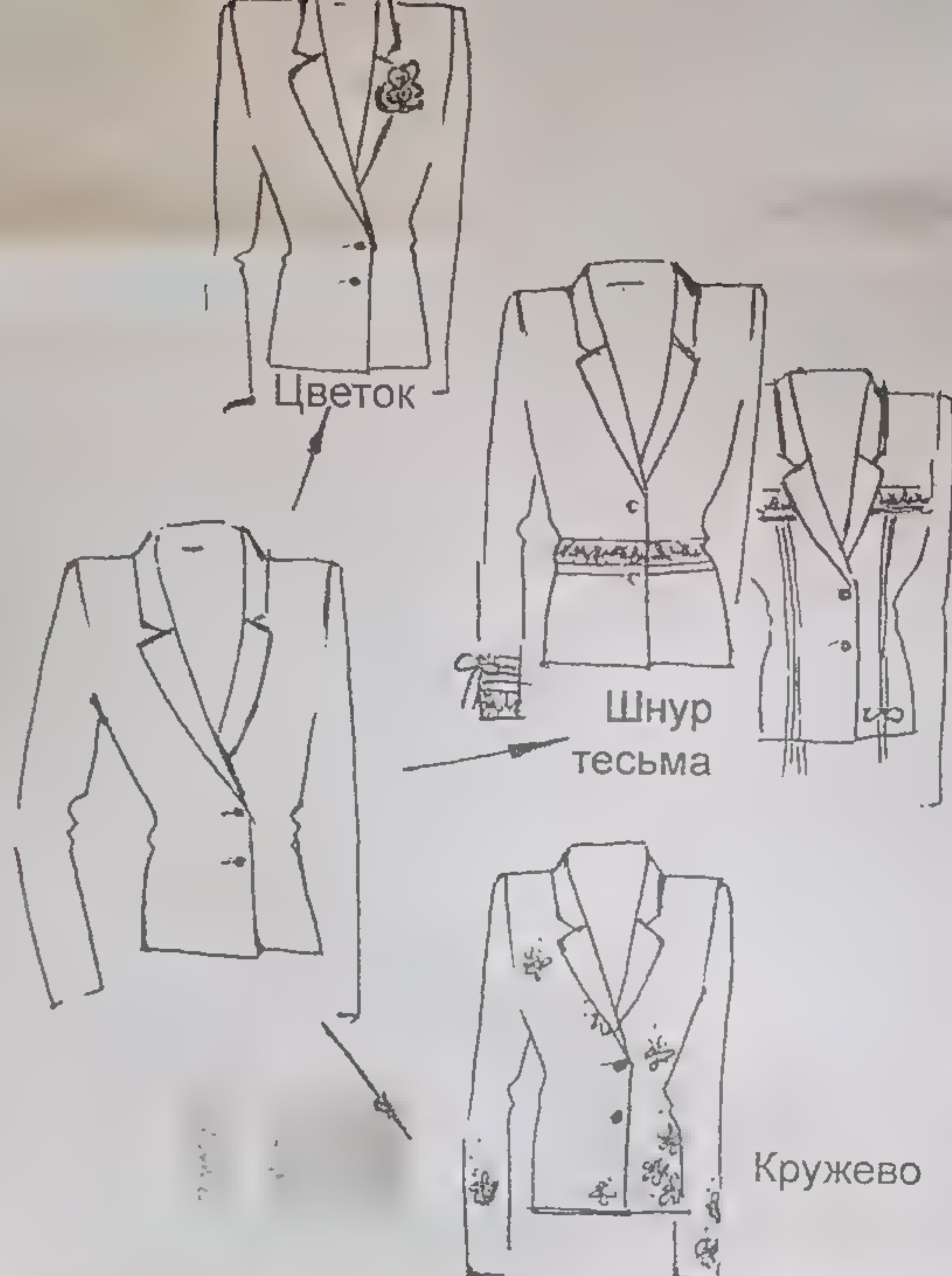
ПОКРОЙ

Когда говорят о покрое, имеют в виду линии кроя, позволяющие создать задуманную форму изделия. Платье может быть отрезным по талии, расчлененным рельефами и подрезами, иметь различные рукава - втачные, цельнокроеные, реглан.

ПРОПОРЦИИ

Понятие пропорция в одежде - очень, кстати, важное. Это соотношение длины и ширины платья, длины жакета и длины юбки, размеров каждой детали по отношению ко всему объему изделия.

На сегодняшний день используется пять базовых форм костюма - трапеция, овал, прямоугольник, Х-образная форма и Y-образная форма. Все другие, встречающиеся в современной моде формы, получаются путем комбинирования или пересечения четырех перечисленных.



часть цветов - центр композиции, затем разложить остальные, распределив по обеим полочкам местами. Не стоит сильно загромождать изделие отделкой. Намеченный рисунок закрепите булавками, затем закрепите ручными стежками края цветка ниткой в цвет кружева, затем середину. Цветы можно украсить бисером, для создания рельефности. Все цветы украшать бисером не надо. Украсьте цветы в центре композиции. И несколько цветов вокруг.

ШНУР И ТЕСЬМА

Отделочные материалы под замшу создают впечатление солидности. Можно использовать в отделке изделия и шнур, и тесьму одновременно.

Тесьмой можно «изменить» конструктивные линии изделия, например, имитируя кокетку или отрезную талию. Шнур дополнит более конкретные линии тесьмы.

Шнур можно настроить по низу ру-

кава, вертикально, имитируя рельеф, настроить по боковым и плечевым швам. Так как шнур тонкий, его можно настрачивать в три или четыре ряда, линия получится необычная, рельефная. По низу шнур можно оставить длиннее края изделия, получится фрагмент бахромы, можно завязать кисточкой или бантиком.

РАСШИТЬ КАМНЯМИ, СТРАЗАМИ

В продаже много пришивных украшений - камни, стразы. Они разные по цвету и форме. Для повседневной носки лучше расшить «камнями». Опять же, не забудьте выдержать цвет в тональности с цветом ткани жакета.

Стразы чаще используют для изделий нарядной группы. Если вы свой жакет хотите перевести в нарядную группу, смело расшивайте стразами. При этом ткань жакета может быть из классической группы тканей, а не из нарядной группы.

Фото Д.ДАЩКОВА.

ФОРШМАК ЗАПЕЧЕННЫЙ

2 селедки, 2-3 луковицы, 1 стакан вареного риса, 6 вареных картофелин, 1 сырое яйцо, 2-3 л. растительного масла, панировочные сухари.

Лук мелко режем и обжариваем в масле до золотистого цвета. Селедку чистим и мелко рубим. Вареный картофель разминаем в пюре вместе с сырым яйцом. Вмешиваем в картофельное пюре вареный рис, рубленую селедку и обжаренный лук. Перекладываем полученную массу в сковороду, разравниваем, посыпаем молотыми сухарями и сбрызгиваем маслом. Запекаем в горячей духовке до румяной корочки. Подаем блюдо горячим.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ «МОРЕХОД»

1 кг свежей рыбы, 1 пачка творога, 1 луковица, 2 сырых яйца, 3 зубчика

чеснока, 5 ст. л. тертых сухарей, молотый перец, соль, пучок петрушки, масло растительное для жарки.

Рыбу почистить и убрать кости, пропустить филе через мясорубку вместе с луком. Чеснок пропустить через пресс, положить в фарш, добавить 3 ст. ложки сухарей, сырые яйца, перец, соль и мелко порезанную петрушку. Перемешать до образования однородной массы. Сформовать котлеты, запанировать в оставшихся сухарях и обжарить в разогретом растительном масле до образования румяной корочки.

РЫБА ТУШЕНАЯ «СИННИЙ ОКЕАН»

На 300 г филе лосося 2 ст. л. сливочного масла, 100-150 г грибов (можно шампиньонов), 1 луковица, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Филе рыбы поперчить, посолить, уложить в

форму. Мелко нарезанный репчатый лук, грибы обжарить на сливочном масле 5 мин. и, не снимая с огня, тонкой струйкой влить сметану. Посолить, поперчить и мешать до загустения. Форму залить смесью и в духовку на 30 мин. Готовую рыбу отделить ножом от стенок, осторожно выложить на блюдо и добавить зелень.

КАРП «ПОД ГРАДУСОМ»

Для приготовления карпа весом около 1 кг необходимо взять 2-3 ст. л. сливочного масла, по 2 луковицы и моркови, 1 ч. л. меда, соль, специи - по вкусу, полстакана любого пива.

Карпа нарежьте кусками. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой предварительно смажьте маслом, уложите куски рыбы, нарезанные овощи, добавьте специи, соль и разведенный в воде мед.

Все это залейте пивом. Доведите смесь до кипения и варите 5-10 минут. Затем огонь

уменьшите и варите до готовности. Готовую рыбу выложите на блюдо, на гарнир подайте овощи и зелень.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Возьмите 800 г скумбрии без кожи и костей, припустите в бульоне или воде. Отварите 500 г картофеля, порежьте крупными кубиками, заправьте маслом и положите на смазанную жиром сковороду. На картофель выложите припущенные кусочки рыбы, на них - нарезанные отварные грибы. Все продукты залейте молочным соусом средней густоты, посыпьте тертым сыром, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке.

Молочный соус готовится следующим образом: возьмите по 2 столовые ложки муки и сливочного масла, прогрейте на сковороде, непрерывно помешивая, влейте 1,5 стакана горячего молока и варите 4-5 минут. Добавьте соль, перец.

ВОДА
КУХНЯ

ДЛЯ РЫБЫ

практичный гардероб

Слово плащам



Весна вступила в свои права - скорее хочется перебраться в более лёгкую одежду. Маленькие курточки, которые мы так любили, сдают свои позиции. Плащи вернулись и прочно занимают своё место.

Какие же плащи сегодня

ПЛАЩИ ТРЕНЧ

Двубортные плащи полуприлегающего силуэта, с большим отложным английским воротником. Отделочные детали - паты на рукавах, накладные карманы, отлетные кокетки. Длина до колена, часто такие плащи носят под пояс.

ОБЫЧНЫЙ ВАРИАНТ

Плащ полуприлегающего кроя, однобортный, воротник английский или отложной. Карманы листочка, длина чуть ниже линии бёдер. Такой плащ носят под пояс.

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ

Прямой или полуприлегающий силуэт. Воротник-стойка или капюшон. Накладные карманы. Отделочные детали, хлястики, погонычки по плечевому шву. Длина - как до ко-

лена, так и ниже линии бедра. Талия фиксируется кулисой или поясом.

ТКАНИ ДЛЯ ПЛАЩЕЙ

Плащи в этом сезоне как из традиционной плащевой ткани, так и из нетрадиционной. Всё зависит от предназначения плаща. Будет ли это плащ, защищающий от непогоды, или пыльник для тёплой солнечной погоды, а может, нарядный плащик.

ПЛАЩЕВАЯ ТКАНЬ

Это может быть плотная плащевая ткань с водостойкой пропиткой. Новое в тканях - это курточная ткань с жатым эффектом или блеском тафты. Легчайшие нейлоновые плащовки обеспечат ощущение невесомости.

НЕТРАДИЦИОННАЯ ТКАНЬ

Для элегантного плаща хорошо подойдут атласы. Конечно же, не простые атласы, а плащевые ткани с определённой пропиткой. Набивной и пестротканый, мятый или слегка «ношенный» атлас всегда привлекает мягким блеском. Ткани для классики: тафта и оттоманы (укрупнённый вариант репса).

Жаккардовые и тесненные ткани всё ещё актуальны в этом сезоне. Эти ткани обычно со сложным рисунком - орнаменты эпохи Возрождения, индийские цветы, мотивы старинных портьер. Жаккардовый рисунок хорош сам по себе, но действительно модным он становится в сочетании с другими приёмами оформления - эффектом жатости, набивкой или металлизированным покрытием.

Плёночное (полиуретановое) покрытие может быть и не сплошным. Сквозь него просвечивает ткань другого цвета, который разбавляет и смягчает блеск плёнки.

Фото Д.ДАШКОВА.

Самые модные брюки

Хочу сшить себе модные брюки, но не знаю, какие сейчас самые модные.

Ирина.

Самые модные брюки сейчас длиной чуть ниже колена. Они могут быть узкие или зауженные с разрезом в боковом шве или зауженные с манжетой по низу. При этом может быть небольшая сборка под манжету или манжета по ширине низа брюк. Манжета сбоку застёгивается на пуговицу.

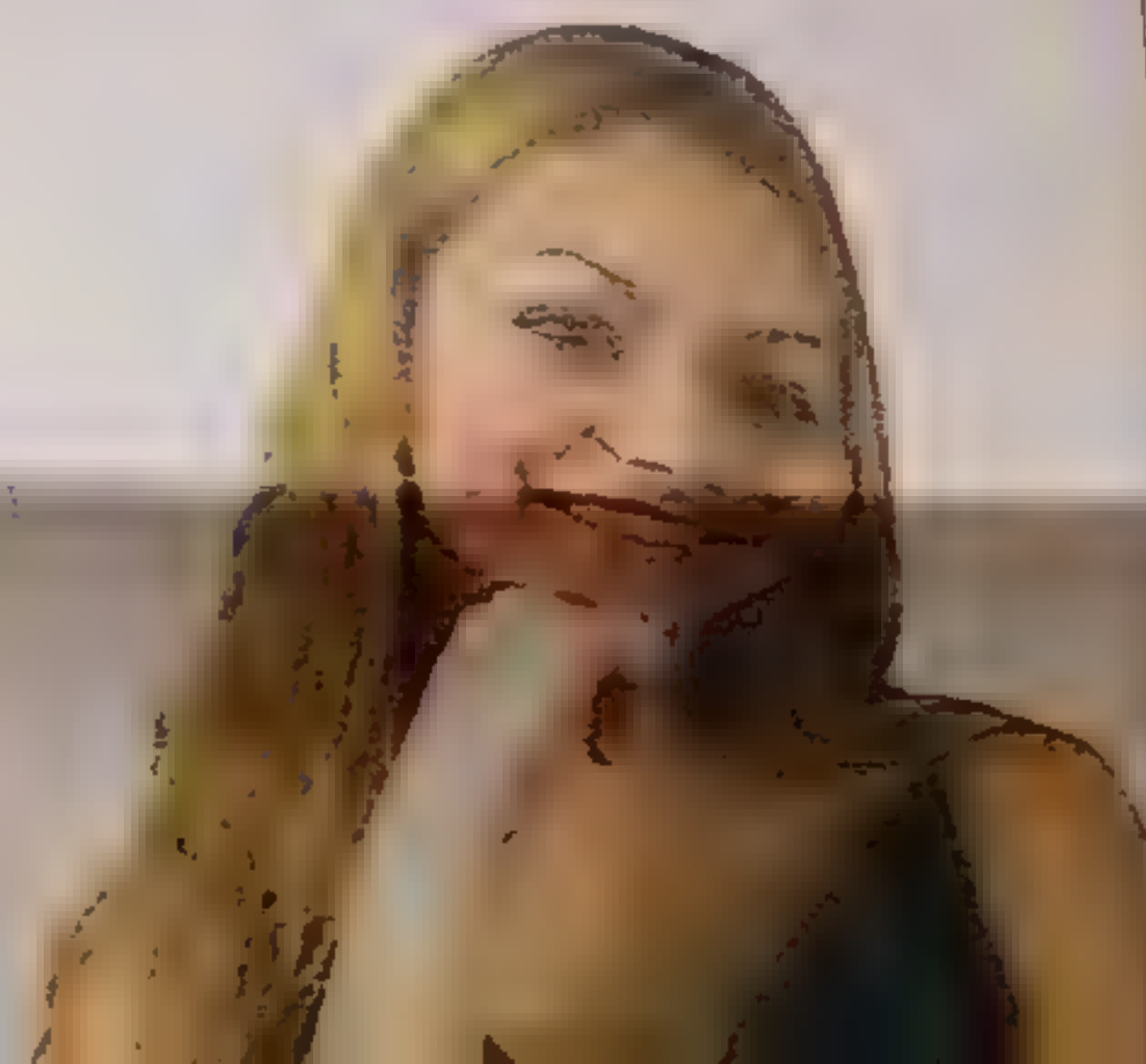
Такие брюки носят с сапогами, сапоги предполагаются

ОТ ЭТОГО ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Есть два туалета, которые помогут каждой женщине быть хорошо и со вкусом одетой для любого торжества.

Это платье-костюм, сшитый из шерстяной или плотной шелковой ткани, и черное платье. К лацкану костюма можно приколоть брошь или цепочку.

Очень удобно черное платье. Его можно надеть и в гости и в театр с различными



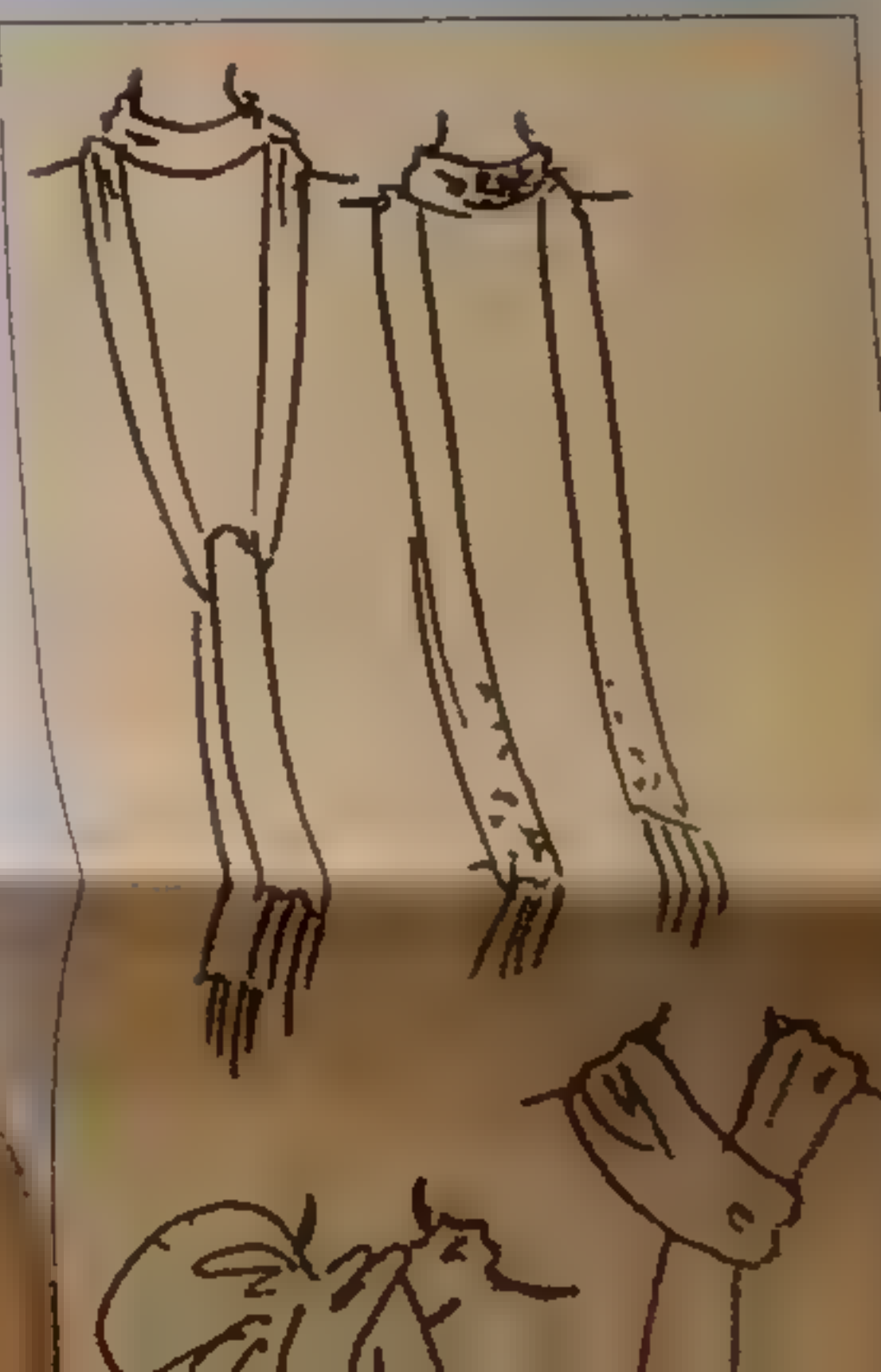
АКСЕССУАРЫ ВЕСНЫ

Самый модный элемент сезона - шарф. И это не те вязанные шарфы, что мы носили зимой, а тонкие кашемировые, шёлковые или из легкого трикотажного полотна. Главное - шарф очень длинный.

- Он может просто обматывать шею один раз, концы просто висят или завязываются ниже груди на узел. В нарядном варианте центральная часть шарфа вышита бусинами или бисером. Такой шарф из шёлка или шифона будет самостоятельным украшением

- Шарф можно «нагромоздить» у шеи сбоку, просунув один конец в петлю, тем самым сделать фрагмент банта - анте.

- Можно просто сложить шарф пополам, обернуть вокруг шеи, свободные концы продёрнуть в петлю и уложить вокруг шеи. В этом же варианте шарф из трикотажного полотна (после того как свернули пополам) можно перекрутить пару раз и тогда уже завязывать.



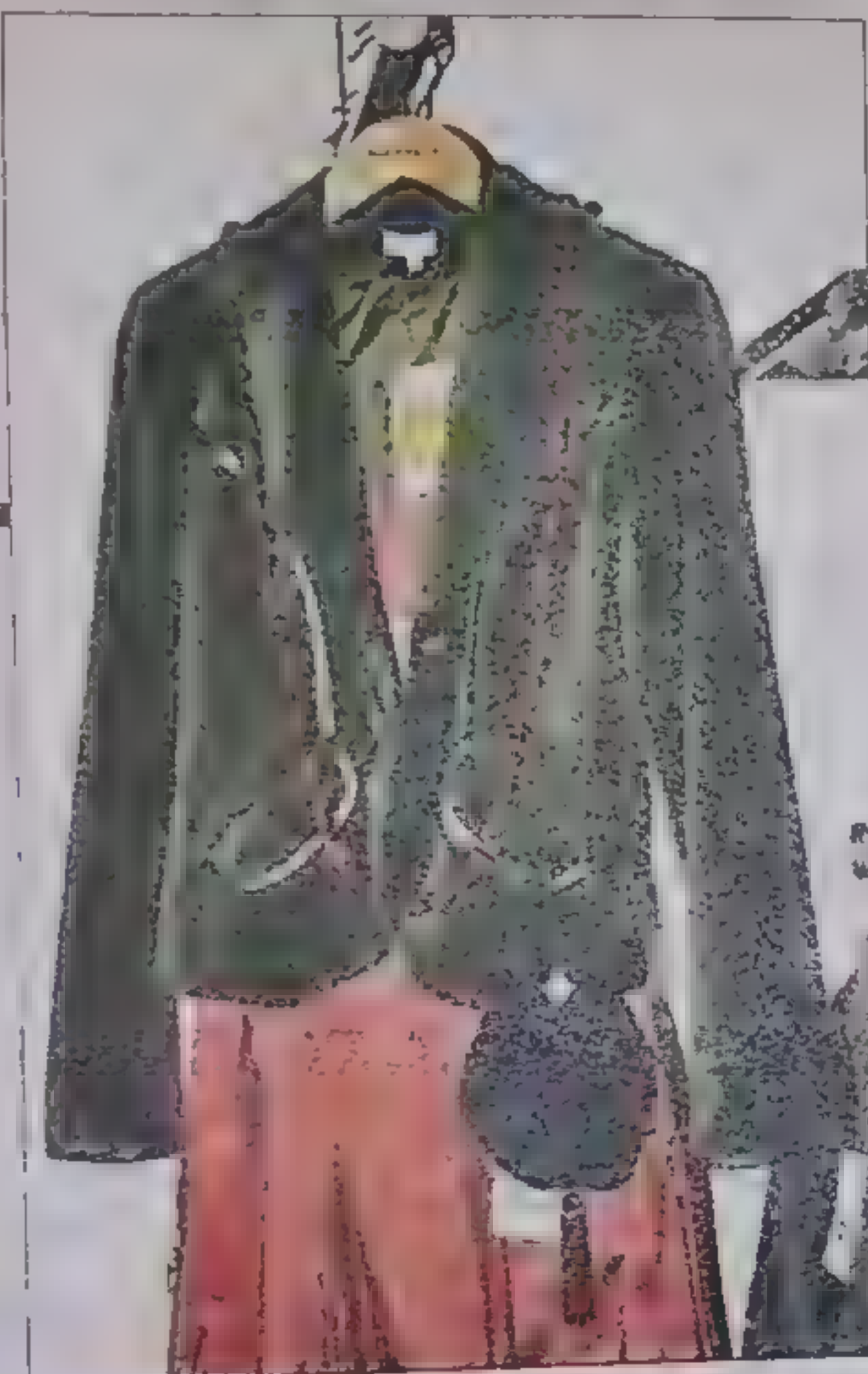
Самые модные брюки

Хочу сшить себе модные брюки, но не знаю, какие сейчас самые модные.

Ирина.

Самые модные брюки сейчас длиной чуть ниже колена. Они могут быть узкие или зауженные с разрезом в боковом шве или зауженные с манжетой по низу. При этом может быть небольшая сборка под манжету или манжета по ширине низа брюк. Манжета сбоку застегивается на пуговицу.

Такие брюки носят с сапогами, сапоги предполагаются высокие или не очень высокие, тогда колготки подбираются в тон брюк и играют свою роль в стиле.



УКРАШЕНИЯ удлинняются И СОЧЕТАЮТСЯ

Бусы стали длиннее, они охватывают шею и свисают длинными нитями. Актуальны украшения на длинном кожаном ремешке. Здесь сочетаются бусины, камни, полоски кожи - главное, нет статичности, всё свисает. Также в моде клоны ручной работы на длинной нити или тесьме.

Прямой или полуприлегающий силуэт. Воротник-стойка или капюшон. Накладные карманы. Отделочные детали, хлястики, погончики по плечевому шву. Длина - как до ко-

Плечечное (полиуретановое) покрытие может быть и не сплошным. Сквозь него просвечивает ткань другого цвета, который разбавляет и смягчает блеск пленки.

Фото Д.ДАШКОВА.

ОТ ЭТОГО ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Есть два туалета, которые помогут каждой женщине быть хорошо и со вкусом одетой для любого торжества.

Это платье-костюм, сшитый из шерстяной или плотной шелковой ткани, и черное платье. К лацкану костюма можно приколоть брошь или цепочку.

Очень удобно черное платье. Его можно надеть и в гости, и в театр, с различными дополнениями и украшениями. На такое платье идет мало ткани и шить его не очень сложно.

Платье может быть прямого или полуприталенного силуэта (это зависит от фигуры) с небольшим овальным вырезом, с закрытым вырезом горловины и с вырезом каре. Такое платье можно сделать с короткими цельнокроеными или втачными рукавами.

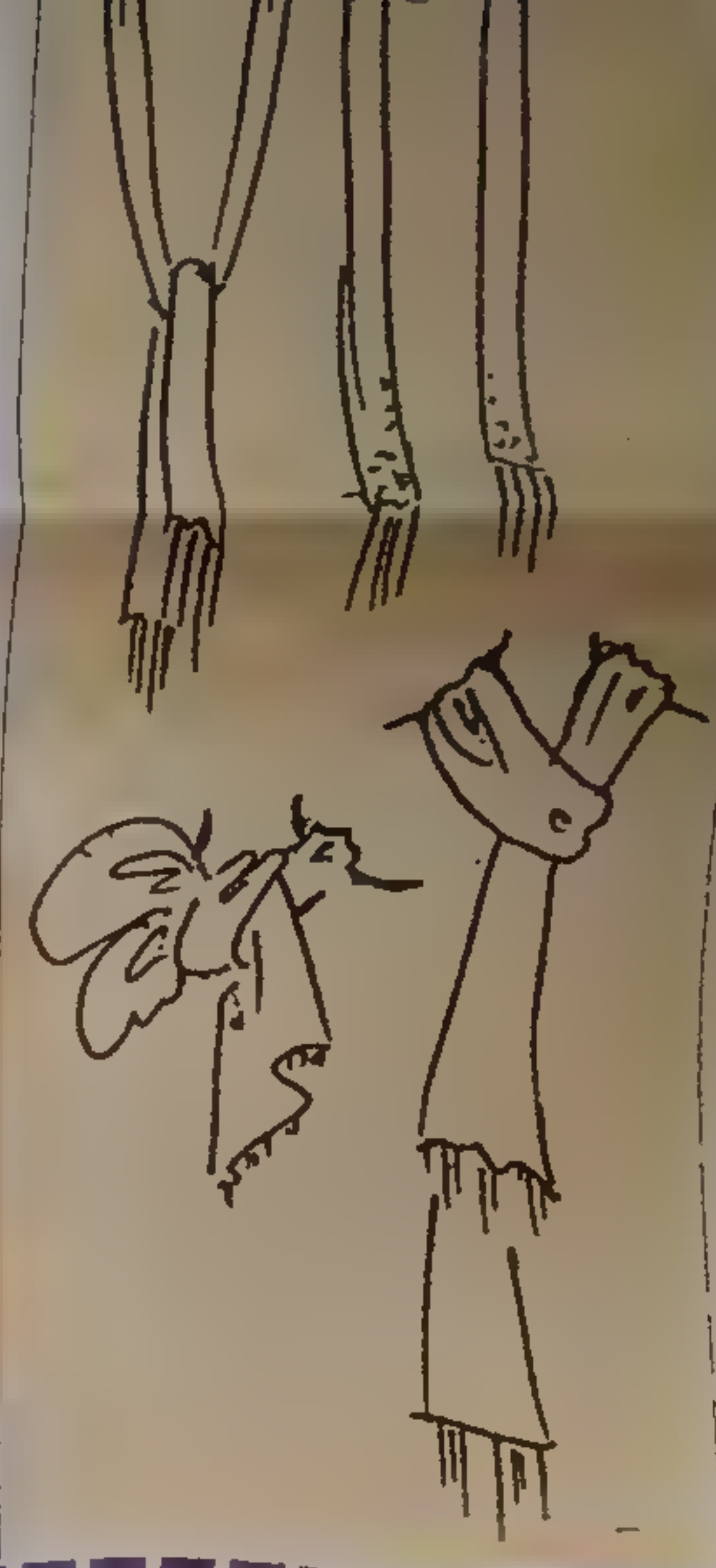
ЗА ЧТО ПЛАТИМ?

Как определить, стоит ли нижнее белье денег, указанных на ценнике, или нет?

Всегда обращайте внимание на окантовки: резиночки, бретели, строчки - все должно быть аккуратным.

Важна симметрия. Уважающая себя фирманикогда не будет экономить за счет несовпадения рисунка справа и слева (если, конечно, асимметрия не является замыслом дизайнера!).

Изнаночная сторона бюстгалтера имеет множество составляющих, которые должны быть подобраны по цвету.



Если вы полноваты выше талии, то хороший бюстгалтер с широкой спинкой из эластичного материала, с широкими бретельками со смягчающими прокладками и чашками специальной конструкции на косточках придаст груди красивую форму и правильную посадку.

СВОЯ КУХНЯ

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ «ВЕСКУШКИ»

К протертому творогу (250 г) добавьте муку (200 г), 1 яйцо, 2 ст.ложки сметаны, сахар (1 ст.ложка), соду, соль и хорошо перемешайте. Тесто раскатайте тонким жгутом, нарежьте кусочками длиной 8-10 сантиметром и жарьте во фритюре до золотистого цвета. Готовые батончики посыпьте сахарной пудрой.

ТОРТ «ОРЕХОВЫЙ АРОМАТ»

Тесто: 500 г муки, 2 яйца, 4 ст.л. сметаны, 4 ст.л. меда, 150 г сахара, 1 ч.л. соды, уксус.

Крем: 500 г густой сметаны, 250 г сахара, 250 г молотых орехов.

Смешайте муку, яйца, сметану, мед, сахар, гашеную соду и замесите тесто. Разделите тесто на три равные части, раскатайте коржи. Смажьте сковороду растительным маслом

и испеките коржи. Остудите. Приготовьте крем: взбейте густую сметану, добавьте сахар, молотые орехи. Смажьте коржи, положите один на другой. Сверху украсьте шоколадной стружкой. Готовый торт поставьте в холодильник, он должен хорошенько пропитаться.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС «НОЧЕНЬКА»

200 г маргарина, 4 ст.л. какао, 1,5 стакана сахара, 0,5 стакана молока, 0,5 ч.л. соды, 2 стакана муки, 4 яйца, 100 г жареного арахиса.

Маргарин растопить в алюминиевой кастрюле, смешать с какао (его можно положить побольше, тогда получается вкуснее), сахаром и молоком. Варить, пока не закипит. Отлить 6-8 ст.л. в стакан. Все, что осталось в кастрюле, остудить, добавить соду, слегка взбитые яйца, муку, порубленные орехи.

Вылить тесто в сковороду, которую предва-

рительно смазать сливочным маслом и присыпать мукой. Выпекать 15-20 минут.

Готовый кекс вынуть из духовки. Остудив, залить глазурью (которую отлили в стакан).

ТОРТ «ЯБЛОКИ НА СНЕГУ»

1 стакан муки, 3-4 яйца, 3-4 яблока, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2-3 ст.л. сметаны.

Яблоки очистить, нарезать на дольки и смешать со сметаной. Отделить белки от желтков. Желтки растереть с 1/2 стакана сахара, добавить муку и размягченное масло или маргарин. Полученное тесто положить в форму, яблоки со сметаной выложить поверх теста. Сверху уложить взбитые с 1/2 стакана сахара белки. Выпекать 25 мин.

ТОРТ «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»

3 стакана муки, 200 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 ч.л. соды, гашенной уксусом.

Маргарин растереть с сахаром, добавить яйца и соду, гашенную уксусом. Добавить муку и замесить тесто. Отделить от теста одну треть и положить в морозилку на 20-30 минут. Из оставшегося теста раскатать 2 коржа и смазать сверху вареньем. Тесто из морозильника протереть через крупную терку, посыпая смазанный вареньем корж. Выпекать 40 минут при температуре 200-220°C.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ «ЗАКУСОЧНЫЕ»

500 г картофеля, 100 г твердого сыра, 50 мл молока, 50 мл растопленного сливочного масла, растительное масло, мука, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде, вынуть, в картофель влить растопленное сливочное масло и кипящее молоко, взбить до однородности. Натертый на крупной терке сыр, перемешать с картофелем. Сформовать пирожки, обжарить с двух сторон в растительном масле.



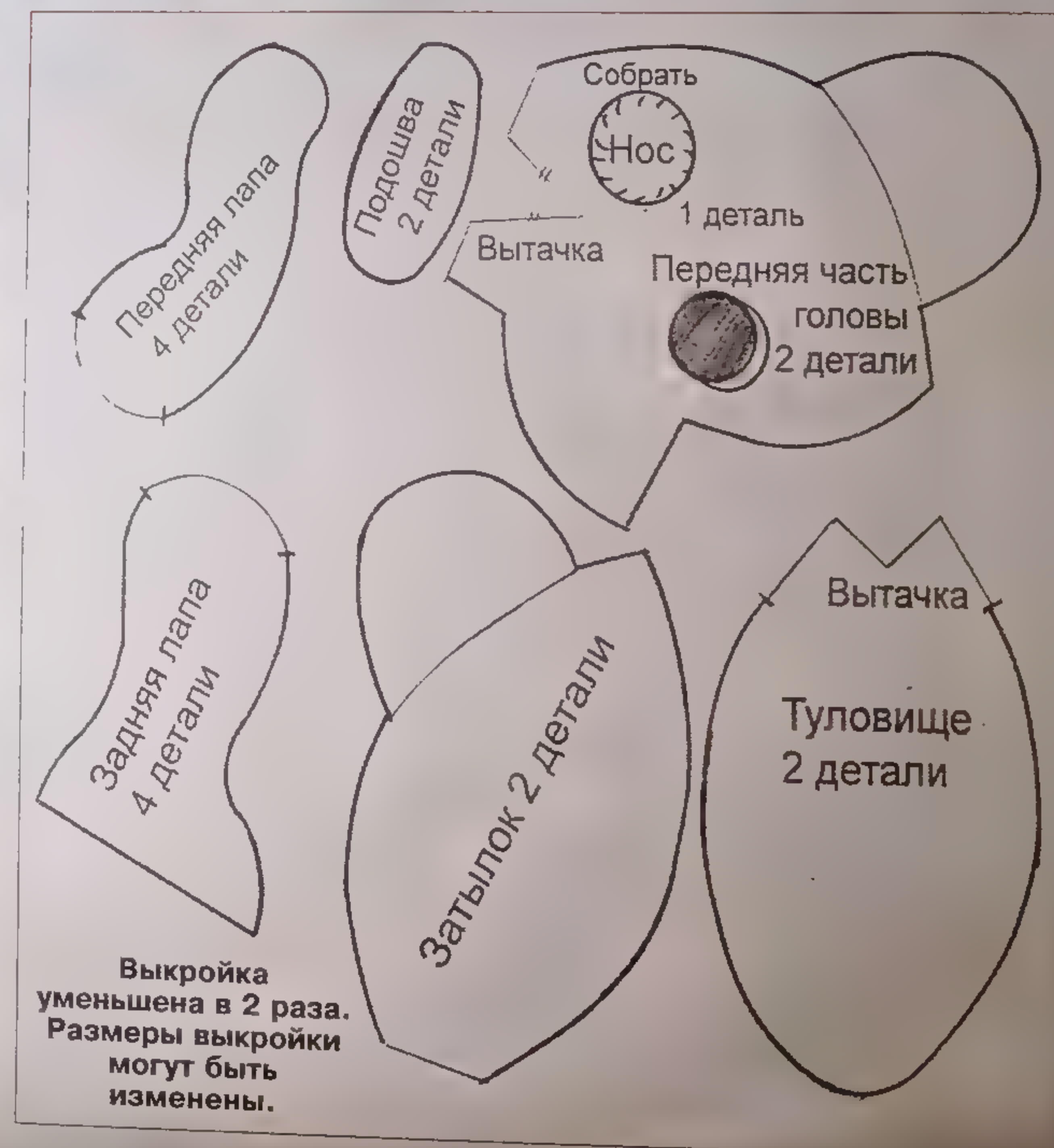
Мишутка, которого сшила мама

Лучше всего сделать мишутку из искусственного меха, длинноворсового плюша или ворсистого трикотажа.

Сшив две передние детали головы и две затылочные детали, обе половинки (переднюю и заднюю) соединяют вместе, оставив внизу отверстие, через которое сшитую голову выворачивают на лицевую сторону. До набивки головы ватой необходимо прошить насквозь линию ушей, отмеченную на выкройке тонкой линией, для того, чтобы в уши не попадала вата. При набивке головы следует выделить щеки, проталкивая в эти места комочки ваты. Вырезав из черной ткани (лучше бархата) кружок, его собирают через край на нитку и, вложив туда комочек ваты, стягивают. Получившийся шарик - нос пришивают к кончику мордочки.

Можно сделать мишутке рот. Для этого вырезают два небольших полукруга из белого и красного фетра. Соединив их вместе так, чтобы красная часть была внутри, рот пришивают к нижней части мордочки. Глаза делают из черных пуговиц. Зашив выточки на верхней части туловища, обе половинки сшивают, оставив наверху отверстие, через которое туловище выворачивают и набивают ватой. Внизу к ногам пришивают подошвы из фетра. Набивку верхних и нижних лап производят через верхнее незашитое отверстие. Лапы прикрепляют веревочным шарниром.

Валентина ЮРЧЕНКО.



Выкройка состоит из следующих деталей: передняя часть головы - 2 детали, затылок - 2 детали, туловище - 2 детали, передние лапы - 4 детали, задние лапы - 4 детали, подошвы - 2 детали, нос - 1 деталь.

КОМУ ЧЕРЕПКИ, А МНЕ - ПОВОД ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Ой!.. Ну, надо же! Сто переездов пережила, карандашницей служила, кактусы выращивала, букетики ландышей украшала собой и вот...

Я старательно собрала черепки и попыталась приладить самый крупный на место. Нет, трещины видно, сверху скол какой-то. Придется вазочку выбрасывать.

Нормальная хозяйка так и поступит. Я - хозяйка с выдумками. Пока занималась своими делами, естественно, вспоминала про жалкие останки бывшей любимой вазочки. И наконец, идея родилась.

Бейтесь вазы, это натуральный материал. Дерево тоже - надо их соединить.

Пакля! Точно. Она лохматая, трещинки собой прикроет, да и всей моей конструкции придаст несерьезный, прямо скажем - легкомысленный вид.

Клей «Контакт», 6-7 деревянных бусин от разобранной на запчасти завязки для волос, немного пеньковой веревочки.

В общем, когда я ее склеила, в голову приходили и другие, более оригинальные мысли, но не разламывать же мне свою возрожденную вазочку. Ничего, они предмет хрупкий как другая разобьется, я тут же начну фонтанировать новыми идеями.

Бейтесь вазы, мне не страшно!

Ольга ПУШИНА.

сделай какой-то. Придется вазочку выбирать.

Нормальная хозяйка так и поступит. Я - хозяйка с выдумками. Пока занималась своими делами, естественно, вспоминала про жалкие останки бывшей любимой вазочки и, наконец, идея родилась.

Керамика - это натуральный материал, дерево тоже - надо их соединить.

В общем, когда я ее склеила, в голову приходили и другие, более оригинальные мысли, но не разламывать же мне свою возрожденную вазочку. Ничего, они предмет хрупкий как другая разобьется, я тут же начну фонтанировать новыми идеями.

Бейтесь вазы, мне не страшно!

Ольга ПУШИНА.

Японская любовь

Не напоминайте вы мне про этот «Красный куб»! Сама туда шастаю без конца. Все бы скупил, да внутренний голос подсказывает - ты же сама не без рук. Сделай что-нибудь.

Представьте, сделала. Теперь мне все так и говорят: «Ой, в «Красном кубе» купила? А я денег пожалела...»

И я пожалела, но идею слязмила. Кое-что, правда, по-своему сделала, но получилось - супер.

Делюсь опытом.

Берете ветки потолще, сухие, но слегка корявые, сучки уместны. Красите их в черный цвет и складываете в виде рамки. Углы обматываете грубой ниткой, любой, какая от вязания осталась. Это основа.

Теперь ищите иероглиф, обозначающий любовь, здоровье, благополучие - сейчас и в интернете это можно найти, в книгах, в магазинах срисовать...

Теперь берем кусо-

чек ткани, режем из него восьмиугольник, в углах прорезаем дырки и нарезаем восемь полосок на завязки.

Маркером по ткани или простым маркером (фломастером) рисуем иероглиф.

Просовываем в дырки полоски ткани, завязываем на рамке. Шедевр готов.

На моем шедевре иероглифы означают любовь. Вот такая она у меня получилась замечательная.

Наталья РИСКАНА.

Фото Ю. ЛАШУКА.

Сейчас я думаю эту вещь попробовать в других видах. Например, черная кожа и золотые иероглифы. Или замша и красные иероглифы...

винки сшивают, оставив наверху отверстие, через которое туловище выворачивают и набивают ватой. Внизу к ногам пришивают подошвы из фетра. Набивку верхних и нижних лап производят через верхнее незащищенное отверстие. Лапы прикрепляют веревочным шарниром.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Размеры выкройки могут быть изменены.

Выкройка состоит из следующих деталей: передняя часть головы - 2 детали, затылок - 2 детали, туловище - 2 детали, передние лапы - 4 детали, задние лапы - 4 детали, подошвы - 2 детали, нос - 1 деталь.

Украшение для подсвечника

Подойдут старые вазочки, интересной формы баночки. Волокно пальмы закрепите с помощью бечевки у основания подсвечника. Свободным концом бечевки привяжите раковину. Искусственный жемчуг и бусины закрепите в композиции с помощью проволоки.

Самую свечу тоже не сложно одеть в морской наряд. Для этого необходимо немного расплавить воск по ее бокам и быстро закрепить на нем заранее приготовленные мелкие камешки, ракушки, жемчуг и стразы.



СВОЯ КУХНЯ

ДЛЯ ПОСТА

ГРИБНАЯ СЛОЕНАЯ СОЛЯНКА

300-350 г замороженных грибов, 300-400 г свежей капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахарного песка, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, лавровый лист, перец, уксус 3%-ный - 1 ст. л., 2 ст. л. панировочных сухарей.

Капусту нашинковать и положить в кастрюлю, добавить растительное масло, 1/3 стакана воды и тушить, за 5 минут до готовности добавить томатную пасту, сахар, соль, лавровый лист и столовый уксус. Перемешать и накрыть крышкой.

Грибы обжарить в масле до готовности. На той же сковороде отдельно обжарить измельченный лук и соленые огурчики.

Затем уложить слоем в смазанную маслом форму для запекания половину тушеной капу-

сты, на нее грибы, смешанные с луком, затем огурцы, потом снова капусту. Посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку для запекания.

Готовую солянку посыпать свежей зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ «КУПОЛОК»

На 500 г краснокочанной капусты: 2 крупных яблока, 1/4 стакана 3%-ного уксуса, соль по вкусу, растительное масло, зелень петрушки.

Очень тонко нашинковать капусту, сложить в кастрюлю, обдать кипятком, сразу же слить воду. Яблоки порезать кубиками, перемешать с капустой, посолить, добавить уксус, растительное масло и измельченную зелень петрушки. Все перемешать и выложить в салатник горкой.

ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Из 700 г муки, 2 стаканов воды, 25 г дрожжей и 1/2 ч. л. соли приготовить простое дрожжевое тесто и дать ему подняться.

Раскатать тонкие лепешки и испечь в духовке на смазанной растительным маслом сковороде. Лепешки должны зарумяниться. Затем мелко порезать 4 крупные луковицы и обжарить до золотистого цвета в растительном масле.

Уложить лепешки одна на другую, прославая луком. Поставить в разогретую духовку на 5 минут. Можно украсить пирог измельченной зеленью.

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ «СЛАСТЕНКИ»

5 яблок одинакового размера, 3 ст. л. сахара, полстакана изюма, грецкие орехи, чуть-чуть ванилина и корицы.

Яблоки промыть, осторожно вырезать сердцевину, но не до конца. Насыпать в каждое углубление сахарный песок, ваниль и корицу. Наполнить промытым изюмом, измельченными орехами. Выстлать форму для запекания фольгой или промасленной пергаментной бумагой, положить яблоки и запечь в духовке в течение 15 минут.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Лук мелко порежьте и обжарьте с грибами, нарезанными соломкой. Полученную зажарку добавьте в кашу. Пропорции, в которых вы берете продукты, определяются по вашему вкусу. При желании вместе с луком в кашу можно добавить мелко порезанное сваренное вкрутую яйцо. Грибы, если берете сухие, предварительно замочите, а потом сварите. Можно готовить с замороженными шампиньонами.

Чтобы обзавестись более или менее достойным утюгом, готовыте \$30 по крайней мере. Более навороченные и потому более дорогие модели способны выключаться из сети в случае вашей забывчивости, другие - гладить без шнура. Но утюга, который бы совмещал в себе все эти качества одновременно, вы всё-таки не найдете.

По некоторым оценкам, примерно четверть предложений на российском рынке приходится на долю утюгов фирмы Tefal, следующую позицию занимают утюги Moulinex - 17%. Каждый восьмой продаваемый утюг - утюг фирмы Rowenta. Далее следуют утюги Philips, Siemens и Kenwood. Самые популярные утюги фирмы Tefal давно и сразу покорили наших хозяек стеклокерамическими подошвами. Подошвы утюгов Tefal покрыты запатентованным покрытием Supergliss и Supergliss Actif. Они великолепно скользят по ткани, хорошо моются.

Еще одно изобретение фирмы Tefal - противоизвестковые кассеты Aquagliss. Специальная смола в кассе-

те вбирает в себя минеральные вещества воды и не дает образовываться накипи на паровом утюге.

Аналогичным устройством снабдил свои утюги Moulinex: съемная кассета Collector для сбора образующейся накипи. Moulinex продвигает на рынке утюги с хромированными подошвами и подошвами Silk Plas с антипригарным покрытием для синтетических тканей. Систему пара освоили все компании, Moulinex же усовершенствовал подошву утюга второй зоной отпаривания и высушивания. К обычному горизонтальному отпариванию практически все фирмы-производители утюгов прибавили вертикальное.

Покрывтия алюминиевые и тефлоно-

вые постепенно оставляют свои позиции. Большим спросом начали пользоваться утюги с зеркальными - полированными различными способами - стальными подошвами. Самый последний писк - уникальная разработка Braun, так называемое сапфировое покрытие. Входят в моду освоенные почти всеми компаниями бесшнуровые утюги на подставках - сегодня они самые дорогие, и утюги с автоматическим отключением - вторые по дороговизне.

Фирма Rowenta решила проблему прожженных шнуров - шнур покрыт специально разработанным термостойким материалом. Но с прибавлением наворотов утюг стремительно дорожает.

Достойный утюг по сходной цене

ТАКИЕ ВОТ ОСОБЕННОСТИ!

СТЕКЛОКЕРАМИЧЕСКОЕ ПОКРЫТИЕ - самое популярное. В свое время это было революционное открытие - подошву покрыли необычной светлой эмалью, которая необычайно легко скользит по ткани, практически не пригорает и не оставляет на ткани блеска.

ТЕФЛОНОВОЕ ПОКРЫТИЕ - специальный химический состав не позволяет никакой синтетике прилипнуть к подошве при самой высокой температуре. Скользящие качества несколько ниже, чем у стеклокерамического покрытия, но антипригарные свойства очень высоки.

ПОКРЫТИЕ АЛЮТЕРМ - специально полированная алюминиевая подошва. Дает легкость утюгу и неплохие скользящие качества. Если вы гладите аккуратно, то подошва не пригорит и не поцарапается.

ЗЕРКАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ - специально отполированная нержавеющая сталь. Это покрытие становится всё более популярным из-за своей устойчивости к ударам и царапинам. Нержавеющая сталь - надежный материал.

ПОКРЫТИЕ «САПФИР» - самое пе-

редовое на сегодняшний день - это нержавеющая сталь, полированная сапфировым порошком. Сверхтвердое покрытие не боится даже лезвия ножа, не то что застёжки-молнии или пуговицы.

УТЮГИ С ПАРОМ - интенсивность пара выбирается автоматически для каждого вида ткани или принудительно в разных моделях. Утюгов с отпариванием принцип разглаживания основан не на принудительном выравнивании волокон под горячим прессом, а на практически «добровольном» распрямлении волокон под действием горячей влаги - пара. Отпаривание позволяет легче и качественнее разгладить бельё или вещь.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПАР - утюги со специальной технологией выброса и распределения пара в вертикальном положении. Такими утюгами очень удобно гладить большие вещи из тяжелой ткани, например, пальто или пиджаки.

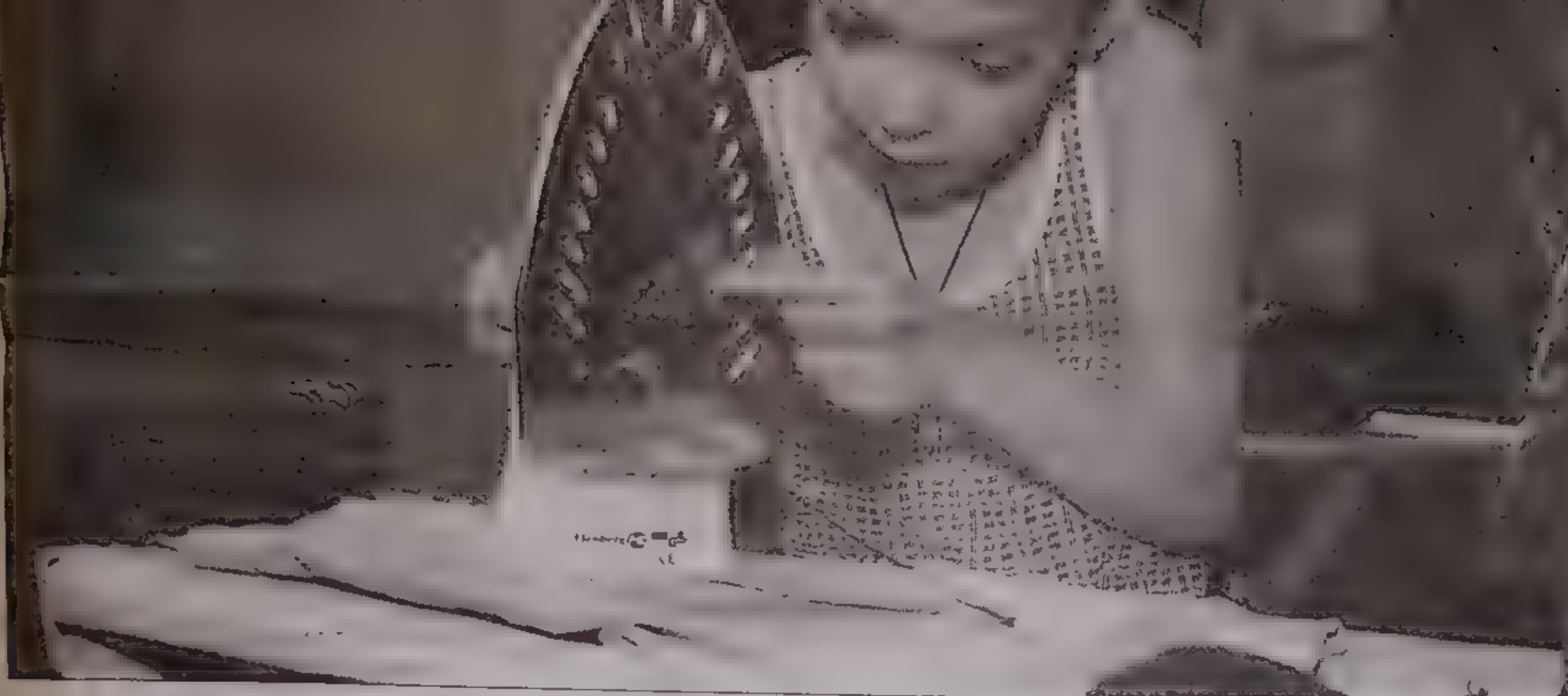
«СПРЭЙ» - система сбрызгивания пересушенной ткани из утюга. Вы нажимаете кнопку «спрэй», и утюг рассеивает струйку воды, как пульверизатор. А ведь обычно вы выпускали фонтан воды, набрав воды в рот.

СИСТЕМА ЗАЩИТЫ ОТ КАПЕЛЬ - образование капель воды вследствие конденсации предотвращается благодаря регулировке подачи пара в зависимости от установленной температуры. Ваше бельё никогда не будет в мокрых пятнах или неприятных разводах после глажки.

Фото Д. МАРКОВА.

По некоторым оценкам, примерно четверть предложений на российском рынке приходится на долю утюгов фирмы Tefal, следующую позицию занимают утюги Moulinex - 17%. Каждый восьмой продаваемый утюг - утюг фирмы Rowenta. Далее следуют утюги Philips, Siemens и Kenwood.





более популярным из-за своей устойчивости к ударам и царапинам. Нержавеющая сталь - надежный материал.

ПОКРЫТИЕ «САПФИР» - самое пе-

«СПРЭЙ» - система сбрызгивания пересушенной ткани из утюга. Вы нажимаете кнопку «спрэй», и утюг рассеивает струйку воды, как пульверизатор. А ведь обычно вы выпускали фонтан воды, набрав воды в рот.

СИСТЕМА ЗАЩИТЫ ОТ КАПЕЛЬ - образование капель воды вследствие конденсации предотвращается благодаря регулировке подачи пара в зависимости от установленной температуры. Ваше белье никогда не будет в мокрых пятнах или неприятных разводах после глажки.
Фото Д.МАРКОВА.

По некоторым оценкам, примерно четверть предложений на российском рынке приходится на долю утюгов фирмы Tefal, следующую позицию занимают утюги Moulinex - 17%. Каждый восьмой продаваемый утюг - утюг фирмы Rowenta. Далее следуют утюги Philips, Siemens и Kenwood.

Прихожая за шесть тысяч? Реально!

Сколько может стоить набор мебели в прихожую? Самый минимальный и без претензий?

Орлова В.А.

Минимальная цена стандартного набора мебели для прихожих отечественного производства, состоящего из двустворчатого шкафа, комода со встроенным зеркалом и обувной тумбочки с вешалкой сверху, изготовленного из ДСП с недорогим покрытием,

примерно 6-10 тыс.рублей.

Более качественная мебель совместного или иностранного производства из МДФ, с покрытием из ламината или меламина может стоить в 2-3 раза дороже.

Самая модная прихожая, при изготовлении которой использовались дорогие современные и натуральные материалы (закаленное стекло, массив или шпон древесины, хромированный алюминий), может стоить несколько тысяч долларов.

КАК КУПИТЬ ТОВАР В КРЕДИТ?

Все большей популярностью пользуется покупка товаров в кредит. Действительно, крупную и мелкую бытовую технику, которую раньше мог позволить себе не каждый, теперь легко можно приобрести в рассрочку. Чем отличаются друг от друга самые распространенные виды кредита, и что собственно надо для того, чтобы его вам дали?

ХОШЬ - МОБИЛЬНИК, ХОШЬ ХОЛОДИЛЬНИК!

Приобрести в кредит сегодня можно практически все - от простенького мобильного телефона стоимостью в три тысячи рублей до суперсовременных холодильников европейской сборки Bosch или Ariston по цене 35-50 тысяч и выше. Магазины, как правило, не ограничивают покупателя в количестве приобретаемых товаров - главное, чтобы их общая стоимость соответствовала сумме, которую вам могут предоставить в качестве экспресс-кредита (именно так называется эта услуга, не требующая длительного оформления в офисе банка и излишней бумажной волокиты). Процедурой оформления кредита в магазине занимается специальный консультант, действующий от имени банка-кредитора. Крупные магазины обычно сотрудничают сразу с несколькими банками, мини-офисы которых расположены прямо в торговых залах.

КАК ИМ ПОНРАВИТСЯ?

Схема получения кредита у всех банков примерно одинакова. Покупа-

тель - он же потенциальный заемщик - предъявляет свой паспорт и заполняет стандартную анкету, включающую персональные данные, сведения о прописке либо регистрации, а также о месте работы. Некоторые банки требуют предъявить дополнительный документ. При этом никакого подтверждения указанных в анкете сведений от вас не потребуют - заполненную анкету проверят в офисе банка, куда она попадет по электронной почте прямо из магазина. Оценка вашей кредитоспособности обычно занимает 15-30 минут, но, если нужная вам сумма превышает 100 тысяч рублей, процедура может затянуться.

Получив разрешение на выдачу кредита, консультант на месте оформляет кредитный договор между вами и банком. После этого вам остается только оплатить в кассе магазина первый взнос (от 10 до 30% в зависимости от вида кредита и стоимости самой покупки). Через несколько дней банк по почте пришлет вам график платежей по кредиту, которые вы должны будете ежемесячно производить в специальных пунктах приема или на почте.

И КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В ЧАС НАЗНАЧЕННЫЙ...

Стандартный экспресс-кредит, предлагаемый магазинами, выдается на шесть месяцев либо на год. Процентная ставка по такому кредиту варьируется в пределах 25-30% годовых. С

учетом комиссионных банка покупка «в долг» обойдется заемщику как минимум на четверть дороже, нежели при оплате наличными. Размер первоначального платежа при этом составляет 10-20% от стоимости покупки. Кроме стандартных кредитов, клиентам магазинов предлагаются так называемые рекламные акции - кредиты с «облегченными» условиями. Наибольшее распространение получила схема «10/10/10» - внесение 10% стоимости при покупке и оплата 10% сверх магазинной цены при условии погашения кредита в течение 10 месяцев.

Фото В.ДОНИКОВА.

ЧИСТИТ И КИПЯТИТ СРАЗУ

Скажите, а есть чайники, в которых вода сразу же и чистится. Я не очень представляю, как это выглядит, но, наверное, очень удобно.

Алена В.

Да, в магазинах продаются немецкие чайники модели Brita, которые сочетают в себе фильтр для очистки воды и чайник для ее кипячения. Внешне прибор выглядит как обычный чайник, в который вставлена воронка с картриджем. Вода заливается через отверстие в крышке. В качестве фильтрующего элемента используется унифицированный картридж Brita.

В состав картриджа входит ионообменная смола и активированный уголь, обработанный серебром. Ионообменная смола удаляет из воды соли тяжелых металлов, а также соли, определяющие ее временную (временную - карбонатную) жесткость и выпадающие в виде накипи при кипячении воды, но оставляет соли, определяющие ее постоянную (постоянную для человека - сульфатную) жесткость воды. Активированный уголь позволяет избавиться воду от хлора, его соединений, органических веществ и неприятных запахов, а серебро предотвращает размножение бактерий.

Чайник имеет оригинальный дизайн: сочетание прозрачного и белого (или цвета антрацит) пластика. Благодаря прозрачным стенкам можно наблюдать за процессом кипячения воды.





ЧИСТОЕ СТЕКЛЫШКО

«А из нашего окна площадь Красная видна!» А если из вашего окошечка «только улицы немножко» - не расстраивайтесь, может быть, все дело в чистоте ваших стекол. И стоит их только помыть, как вашему взгляду откроется прекрасный вид.

Но вот чем мыть окно, как выбрать из множества красочных наименований то

многие чистящие средства могут содержать токсичные химикаты, поэто-

ствия паров такой смеси тоже может быть опасен!

Фенол (phenol), также называемый формальдегидом, подозревается в том, что вызывает рак. Он используется в качестве полиролей для ме-

В доме появились новые отделочные материалы, а вместе с ними пришли и новые способы ухода за ними. А бывает так, что и материал не новый, а вот как ухаживать за ним, мы узнаем только сейчас...

МОЕМ ЛАМИНАТ

Ежедневно подметайте пол веником, мойте хорошо отжатой тряпкой. Нельзя применять чистящие порошки, а трудно выводимые пятна можно отчистить ацетоном (но не «смывкой» для ногтей!). Есть и специальное моющее средство для ламината. Если вы повредили ламинат, купите специальный ремонтный набор соответствующего цвета.

На особенно грязные участки лучше положить коврики для притягивания пыли (например, в коридоре или прихожей), а под ножки мебели - кусочки войлока. Твердые ролики кресел лучше заменить на мягкие: из каучука или плотной резины.

ЧИСТИМ КОВРОЛИН

Искусственный ковролин нужно чистить обычным пылесосом, но регулярно. Кроме того, два раза в год надо проводить сухую химчистку. А вот влажной уборкой не советуем увлекаться: под воздействием влаги шерстяной ковролин может сесть, как свитер после стирки. Современное ковровое покрытие, как правило, покрыто специальной пропиткой, которая препятствует проникновению грязи внутрь. А вода из моющего пылесоса смывает эту полезную пропитку и обезоруживает ковролин. К тому же если ковролин после влажной чистки

После ремонта

Так что, если вы все же хотите сделать влажную уборку, советуем вызывать специалистов: они почистят напольное покрытие по всем правилам. Да еще и заново покроют ковролин защитным составом. Причем цена этой услуги вполне приемлемая: уборка с моющим и антистатическим средством специальной машиной стоит 1,5 - 2 руб. за 1 кв.метр. Сухая чистка - примерно столько же.

НАЧИЩАЕМ ПАРКЕТ

Паркет нельзя мыть водой. Тряпка для протирки пола должна быть почти сухой. Если же требуется мытье, применяют так называемые «клинеры», или технические шампуни. Одни из них выпускаются в концентрированном виде и требуют разведения водой, другие - в аэрозольной упаковке и уже готовы к употреблению.

Паркет можно и полировать, но полироль обязательно должен содержать воск или масло для защиты древесины.

Мебельные ножки нужно оборудовать защитными накладками из войлока или фетра. Под мебель на колесиках следует положить специальные коври-

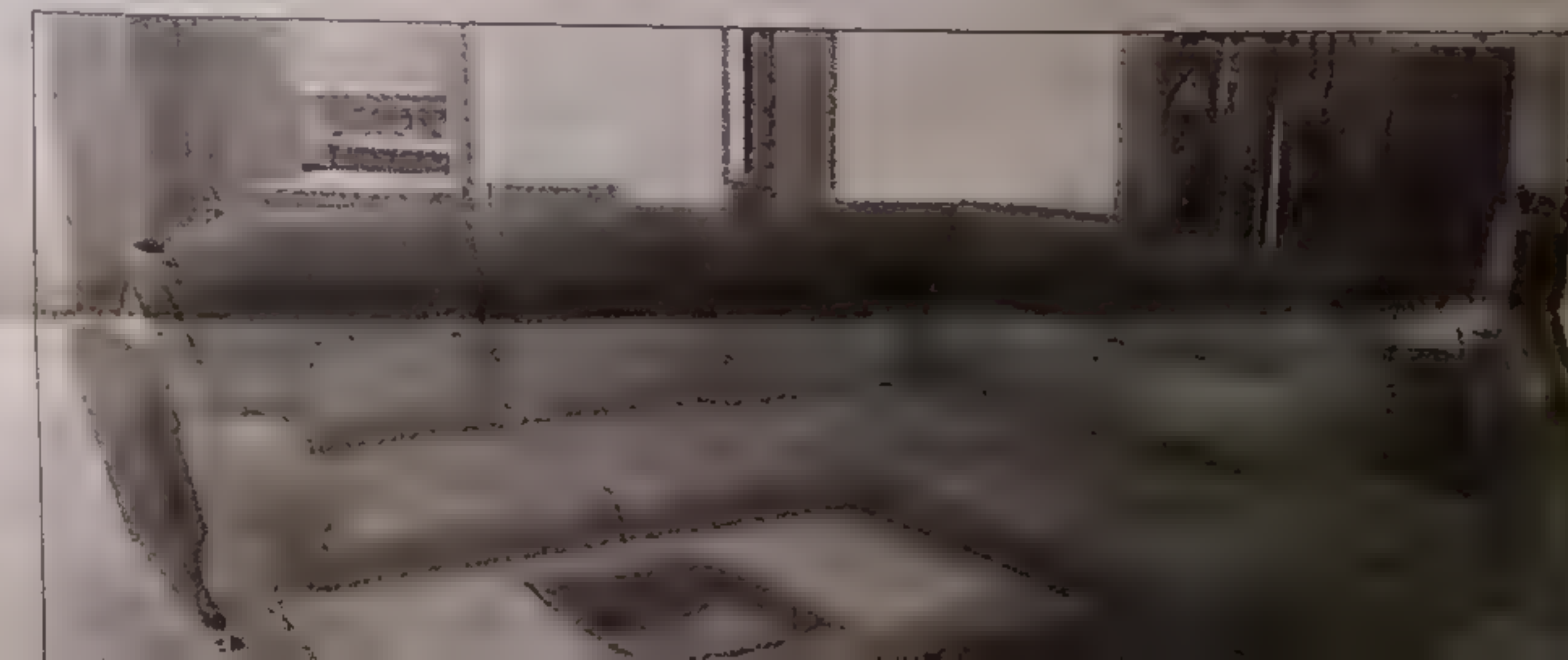
ки. По паркету нельзя ходить на шпильках, каблукках.

УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖАНОЙ МЕБЕЛЬЮ

Чтобы сохранить ее в первоначальном виде, нужно помнить, что кожа - гигроскопичный капиллярно-пористый материал, хорошо впитывающий влагу и также легко ее отдающий. Массовая доля влаги в коже должна быть не ниже 10-16%, этот уровень легко поддерживается, если относительная влажность помещения составляет 65-70 процентов. Пересушенная кожа корчится, трескается, с нее осыпается краситель.

Мебель из натуральной кожи нужно изредка смазывать губкой со стеариновой смазкой. Ее нельзя ставить под прямые солнечные лучи, интенсивные электрические лампочки, чтобы не выгорала. Мыть мягкой фланелевой тряпкой с обычной водой или слабым мыльным раствором. Пятна от лекарств, вина, косметики, фломастеров удаляются с помощью медицинского спирта и кусочка ваты, с последующей обработкой стеариновой губкой. Органические жировые пятна коже не страшны, они со временем проходят.

Фото А. ЧУПРАКОВА.



ЧИСТОЕ СТЕКЛЫШКО

«А из нашего окна площадь Красная видна!» А если из вашего окошка «только улицы немножко» - не расстраивайтесь, может быть, все дело в чистоте ваших стекол. И стоит их только помыть, как вашему взгляду откроется прекрасный вид.

Но вот чем мыть окно, как выбрать из множества красочных наименований то самое?

Многие чистящие средства могут содержать токсичные химикаты, поэтому прежде чем покупать тот или иной мощный препарат, стоит самым внимательным образом взглянуть на этикетку.

Аммоний (ammonia) используется сейчас практически во всех чистящих средствах. Кроме того, что разлагает жир, он действует и на кожу, являясь причиной высыпаний, красноты и даже химических ожогов. При вдыхании он попадает в легкие, что чрезвычайно опасно для больных простудой, астмой и имеющих другие проблемы с дыхательной системой. Он также может повредить вам глаза, если туда случайно попадут брызги моющего средства. Если аммоний перемешан с отбеливателем (или с любым другим продуктом, содержащим отбеливатель, таким как чистящий порошок) - результат воздей-

ствия паров такой смеси тоже может быть опасен!

Фенол (phenol), также называемый формальдегидом, подозревается в том, что вызывает рак. Он используется в большинстве полиролей для мебели, пола и стекла. Если фенол попадет вам на кожу, это может вызвать воспаление, шелушение, ожог, сыпь. Даже маленькое количество фенола, попавшее внутрь организма, может стать причиной обморока, конвульсий, холодного пота.

Аммоний и формальдегид - это только небольшая часть препаратов, которых надо остерегаться. Запомните, что все чистящие средства содержат сильные химикаты, и все они «должны быть использованы с осторожностью». Будьте бдительны в борьбе за чистоту.

sobinform.ru
Фото Ю. ЛАШУКА.

ной резины.

ЧИСТИМ КОВРОЛИН

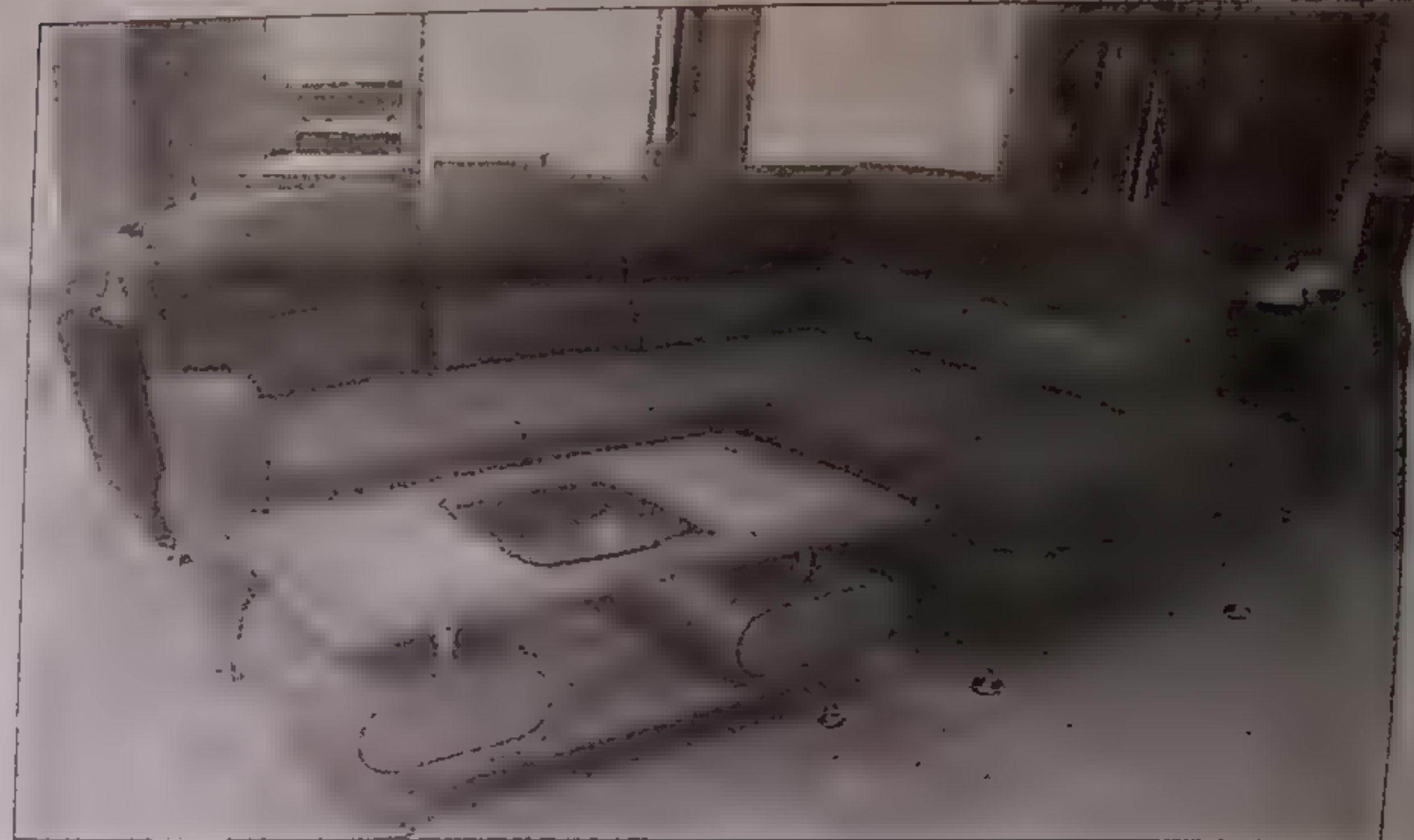
Искусственный ковролин нужно чистить обычным пылесосом, но регулярно. Кроме того, два раза в год надо проводить сухую химчистку. А вот влажной уборкой не советуем увлекаться: под воздействием влаги шерстяной ковролин может сесть, как свитер после стирки. Современное ковровое покрытие, как правило, покрыто специальной пропиткой, которая препятствует проникновению грязи внутрь. А вода из моющего пылесоса смоет эту полезную пропитку и обезоружит ковролин. К тому же если ковролин после влажной чистки тщательно не просушить, волокна могут начать подгнивать и покрытие просто погибнет.

Пятна смоет кипяток

Чтобы вывести фруктовые пятна, растяните ткань над кастрюлей и пролейте ее струей кипятка. Точно так же можно удалить пятна от кофе или вина. Разумеется, шерстяные ткани подвергать этой процедуре не рекомендуется.

вать защитными накладками из войлока или фетра. Под мебель на колесиках следует положить специальные коври-

ков. Оригинальные ковры не страшны, они со временем проходят. Фото А. ЧУПРАКОВА.



КАК ПОЧИСТИТЬ КОВЕР БЫСТРО И НЕДОРОГО

В 1 литре воды разведите 2 столовые ложки нашатырного спирта и этим раствором чистите ковер с помощью щетки с мягким ворсом. Таким образом вы не только продезинфицируете ковер, но и вернете его краскам былую яркость.

Также можно использовать и народное средство для чистки - обычную поваренную соль, которую нужно насыпать на ковер и щеткой или веником смести с поверхности.

Лен ты мой помятый, лен ты мой капризный

Лен - это красиво и удобно и поэтому важно, чтобы изделия из льна прослужили долго.

Хотя льняные ткани являются наиболее прочными среди натуральных, для сохранения высоких потребительских свойств они требуют определенных режимов стирки, сушки и глажения.

Белые и натуральные (кислованные) льняные ткани допускаются стирать при температуре до 90 градусов. Они хорошо выдерживают длительную стирку.

Окрашенные ткани следует стирать отдельно от белых. При стирке желательно придерживаться единой цветовой гаммы обрабатываемых тканей - только светлые или только темные.

Для гладкого крашения льняных тканей применяются прямые и активные красители. Использование прямых красителей позволяет получить более яркие и насыщенные цвета, однако их стойкость ниже, чем у активных. Поэтому льняные ткани, окрашенные прямыми красителями, не рекомендуется использовать для изготовления столового белья, а также изделий, требующих частой стирки.

Гладкокрашенные ткани необходимо стирать при температуре не выше 40 градусов.

В пестротканых льняных и полульняных тканях для окрашивания используются кубовые красители. Они более стойки к повышенным температурам. Такие ткани допускается стирать при температуре 90 градусов.

Вне зависимости от типа используемого красителя, а также для белых или кислованных льняных тканей необходимо придерживаться следующих условий ухода:

- стирать в щадящем режиме в водном растворе моющего средства, предназначенного для данного типа тканей, без добавления хлорсодержащих или отбеливающих препаратов;

- гладить при температуре не выше 200 градусов;

- сушить в расправленном состоянии.

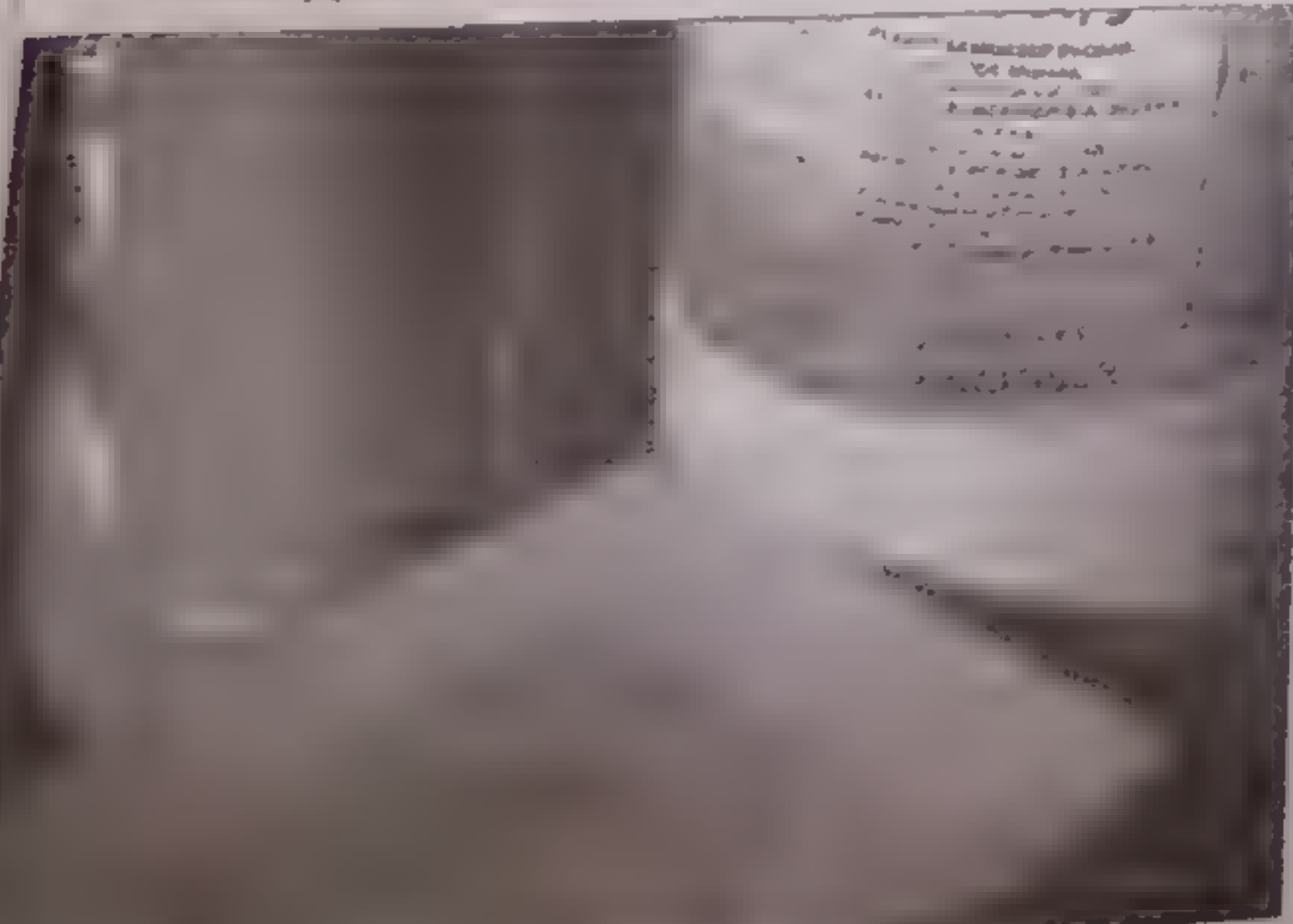
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

В губке прячутся микробы

Примерные хозяйки тратят много сил и времени на то, чтобы содержать кухню в чистоте. Нужно и плиту до блеска вычистить, и столы протереть, а уж о бесконечных кастрюлях и тарелках и говорить нечего.

Но знаете ли вы, что как раз губки для мытья посуды прячут в себе огромное количество опасных бактерий. Оказывается, что губки из поролона содержат даже кишечную палочку. Все дело в том, что губки чаще всего остаются мокрыми, да еще и с остатками пищи, а это благодатная почва для развития всяких микробов.

Что же делать? Во-первых, никогда не оставляйте губки или тряпочки влажными, обязательно хорошо выжимайте и храните так, чтобы они могли быстро высохнуть. А во-вторых, простирывайте губки, используя любой дезинфицирующий состав, хотя бы и обычное средство для мытья посуды, или вымачивайте в течение 10-15 минут в водес добавлением хлорного отбеливателя. И не жалейте губку, даже если она еще и не плохо выглядит, здоровье - то дороже.



Бабушкино наследство

Квартира на двоих: пока нет ребенка

По статистике, сейчас самый частый случай для молодой семьи - получение квартиры в наследство от бабушки, затем идут покупка квартиры родителями и, наконец, приобретение собственного жилья.

ДАРЕНОМУ КОНЮ...

Итак, предположим, квартира вам досталась от бабушки, но не пустая, а со всем «содержимым»: кропотливо собранными за всю жизнь вещами. Ведь не в привычках было у наших бабушек что-либо выбрасывать: в «хозяйстве все сгодится» - научил их непростой жизненный опыт.

В этом случае у вас есть два варианта: оставить старую мебель, по возможности обновив ее, или полностью поменять имидж квартиры. Независимо от того, на каком варианте вы остановитесь, начать все-таки следует с обдумывания рациональной планировки жилья. Пока в семье нет ребенка, и, следовательно, нет необходимости выделять помещение с определенными (и достаточно строгими) требованиями для него, можно рискнуть и пойти на эксперимент.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ КРУШИТЬ

Радикализм, стремление к неординарным решениям у молодых семей вполне объясним: большинство выросло в тесных квартирах, с планировкой, навязанной проектировщиками типового жилья. Теперь, когда есть возможность организовать пространство по собственному вкусу, многие склонны ударяться в другую крайность: не задумываясь, ломать стены и сносить пере-

мать гостей, или рабочая зона, если вы много работаете дома.

Затем продумайте развитие пространства от входной зоны (в прихожей) до главной зоны, постарайтесь при этом организовать необходимые второстепенные помещения (например, стеллажи, мини-кладовки, ниши в прихожей).

Конечно, никто не станет спорить с тем, что, чем больше площадь квартиры, тем жить в ней удобнее. Но, если верить все той же статистике, чаще всего молодая семья получает в наследство (покупает) одно- или двухкомнатную небольшую по площади квартиру. Как же распланировать и обустроить ее так, чтобы жить в ней было удобно, а выглядела она достаточно неординарно?

Учтите основные траектории движения, исходя из особенностей жизни вашей семьи, и продумайте отдельные функциональные зоны в каждом помещении. Даже если в вашей квартире только одна комната и кухня, в каждой из этих комнат будут отдельные зоны: приготовления еды и приема пищи в кухне, отдыха, работы и сна в комнате. А затем попытайтесь расставить на плане мебель - это даст вам возможность реально оценить масштабы пространства и размеры выделенных вами зон.

ПОДВИЖНЫЕ СТЕНЫ, ПОДИУМ - ЭТО ВАШЕ

Разделение комнаты на зоны можно осуществить с помощью перегород-

очных материалов: текстиль, бумага, металл.

В молодежных интерьерах для зонирования можно использовать подиум, на котором разместить «спальную зону», а заодно и решить проблему хранения вещей внутри подиума. Очень удобны в таких интерьерах и всевозможные трансформеры: раздвижные перегородки, трансформируемая мебель, передвижные конструкции.

СТРОГО ПО ОЧЕРЕДИ

Далее, исходя из необходимой перепланировки жилого пространства, стоит определиться с ремонтом, ведь, как правило, в наследство достаются квартиры, мягко говоря, не новые. Но большинство молодых семей ограничено в средствах, и здесь сообщать важно решить, на чем можно сэкономить. В этом вопросе главное - не ошибиться.

Например, специалисты советуют экономить только на тех вещах, которые легко можно заменить. Купить более дорогой диван или светильник вы можете и позже, а вот заменить проводку, старые трубы или батарею, тем более заново оштукатурить стены, вам уже будет сложнее.

КОЕ-ЧТО НОВЕНЬКОЕ

Во время ремонта можно придумать и реализовать некоторые собственные (или позаимствованные) дизайнерские идеи. Например, идея красить стены в разные цвета уже не нова, но можно одну стену не просто покрасить в контрастный цвет (красный, золотой, синий), а подчеркнуть его еще и фактурой поверхности стены. Для этого на нее можно нанести специальный состав на акриловой основе (похожий на густую шпаклевку) и до окончательного высыхания придать ей желаемый рельеф, а затем покрасить. Такая стена, как зага-



Как вам эта молодежная кухня? Со вкусом и недорого.

дочный рисунок, используя, например, этнические мотивы, орнаменты или абстракции. Для начала надо заказать в копировальной мастерской слайд с понравившегося рисунка, а затем с помощью проектора высветить изображение на стене, при этом размер спроектированного изображения вы можете изменять сами. После этого останется только обвести изображение и раскрасить акриловыми красками.

На окна вместо традиционных штор со сборками и деревянных карнизов можно повесить полотнища из полупрозрачной, светлой ткани. В их верхней и нижней части вставлены рейки - в результате образуются своеобразные оконные перегородки.

В прихожей вместо темного бабушкиного шкафа можно поставить перегородку в цвет стен, за которой разместить выкатывающуюся вешалку для одежды.

На кухне стандартную мебель из дешевого пластика можно не менять, а обновить ее, раскрасив плоскости дверей по вашему вкусу, используя графит и те же акриловые краски (например, в виде аэрозолей) или вместо дверей на шкафы повесить шторы из яркой ткани. Зато стол лучше поставить нестандартной формы, чтобы ваши друзья смогли свободно за ним разместиться. И если вы временно повесите на стену

челове-

если вы любите хлебосолюно прини-

дочная ширма и роскошный занавес. Но можно сде-
лать и нестандартные перегородки с
отверстиями, полупрозрачные, из нео-

будет привлекать внимание.
А можно попробовать на однотон-
ную, гладкую стену нанести цветной

му в тон с
передви
полност

так этим ра-
разом вы не
ркость.
поварен-
мести с по-

ий,
ый
деляя

оходимо
ыше 40

тулья-
пользу-
более
турам.
ть при

льзую-
или
оди-
овий

сод-
ва,
ига

ер-

св-

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ
SMS С КОДОМ НА НОМЕР **5553**

19256666

19251956

19256553

19256635

19256558

19252196

19255312

19256529

19254122

ИНФОН
БОЛЕЕ 40000 КАРТИНОК И МЕЛОДИЙ
Перев. Мобильные. Тел. 8-800-100-1000

ВАР-ПОДАРИТЕ
МУЗЫКИ, КАРТИНОК, ИГР И РЕАЛТОНОВ
ОТПРАВЛЯЙТЕ SMS НА НОМЕР **5550**
4 СТОИМ МЕЛОДИЙ, КАРТИНОК,
JAVA-ИГР И РЕАЛТОНОВ
В ПОДАРОК!

МЕЛОДИИ 5553
ЗАМЕНИТЕ X В КОДЕ МЕЛОДИИ НА:
цифру 0 — монофония Nokia, Samsung, SonyEricsson
цифру 1 — монофония Siemens • цифру 2 — монофония Alcatel, Motorola
цифру 3 — полифония Nokia, Samsung, Siemens, Motorola,
SonyEricsson, Alcatel, Lg, Panasonic, Pantech, Sagem

МОБИЛЬНЫЕ ОТКРЫТКИ 5553
В КОДЕ КАРТИНОК ЗАМЕНИТЕ X НА:
цифру 0 — картинки Nokia, Samsung, SonyEricsson
цифру 1 — картинки Siemens

1929106X

1929068X

1929104X

1929132X

1929143X

1929117X

1929083X

1929129X

ПЕСНИ
КАК ОНИ ЕСТЬ (MP3)
SMS С КОДОМ НА НОМЕР **5550**

19289313

19244162

19268623

19291843

19291853

19243122

19291943

19245546

19242332

19256943

19291963

19289683

19291623

19289313

19253719

19251418

19253074

19250566

19251228

19253672

19252435

19251449

19253549

19251445

19252336

19252338

19252348

РЕАЛТОНЫ
ТЕПЕРЬ И В MP3!
SMS С КОДОМ НА НОМЕР **5550**

1927972X

1928942X

1927562X

1928317X

1927046X

1928899X

1928855X

1929162X

1927763X

1929216X

1926502X

1928916X

1928895X

1928907X

1928874X

1929184X

1928968X

1928844X

1926923X

1928900X

1929028X

1928931X

1928054X

1929060X

1928583X

1927489X

1926862X

1925856X

1928860X

1926890X

1928666X

1928503X

1928054X

1928626X

1928002X

1925783X

1928140X

1928862X

1928673X

1928858X

1927001X

1926136X

1928850X

1928463X

1926268X

1926528X

1929040X

MP3: Alcatel OT758; Lg M4410; Motorola C390, C395, E398, E1 ROKER, MP220, V3, 180, 220, 300, 360, 400, 500, 525, 635, 547, 600, 620, 635; Nokia 3220, 5140, 6060, 6230, 6230i, 6260, 6680, 6681, 7260, 7610, 8800; Pantech PG3200; Siemens CX75, M75, Samsung D500, D600, 600, E350, 350a, 530, 620, 720, 730, 760, Z130; SonyEricsson P800, 900, J300, K500, 600, 730, 750, S700;

ВИДЕО: Alcatel OT556/557; Motorola C390/550, E1 ROKER, V220, 360, 535, 547, 620, 635; Nokia 3220, 3230, 3650, 3660, 5140, 5140i, 6020, 6021, 6220, 6230, 6230i, 6260, 6600, 6630, 6670, 6680, 6681, 6810, 6820a, 6822a, 7200, 7600, 7610, 8800, N70; Samsung D500, 500a, 600, E350, 350a, 530, 620, 720, 730, 760, Z130; Panasonic X700; Siemens CX75, CX75i, CX65, 75, M65, 75, M75, S65, S65i, S65s, SE J300, J300i, 500, 600, 700, 750, S700, Z800;

ИНФО: Подробная инструкция и полный список поддерживаемых моделей телефонов www.infon.ru, war.infon.ru Служба поддержки e-mail: support@infon.ru В случае ошибочного запроса услуга считается оказанной. Срок действия подписки и тарификация 2 месяца с момента выхода издания. Заказывая услуги у INFON, абонент может получить информационные сообщения о работе сервисов и новых услугах INFON.

Проверь, поддерживает ли твой телефон данную услугу на www.infon.ru

МТС, «Билайн»™, МегаФон, СМАРТС, ЮУСТ, ИТК, НСС, TELE2, Енисей Телеком, МОТИЗ, Байкалвестком, Уралсвязьинформ, СТЕК GSM.
Стоимость запроса на номер 5553 - 1 у.е. (МегаФон - 30 руб., TELE2 - 0,8 у.е.), 5550 - 2,5 у.е. (МегаФон - 105 руб., TELE2 - 2,0 у.е.). Все цены указаны без учета налогов. Внимание! Услуги GPRS/WAP доступны не во всех регионах TELE2. Подробности по тел. 693. По запросу на 5550 и 5553 (полифония и цветные картинки) приходит ссылка для скачивания - необходимо настроить WAP/GPRS соединение. Трафик оплачивается согласно тарифному плану Вашего оператора.

© & © 000 «Продюсерский центр Игоря Матвиенко» 2004 © Sony Music Entertainment/ © Sony/ATV Music Publishing © «Первое музыкальное издательство» © «Ворнер/Чепелл (Москва)» © EMI Music Publishing Ltd. © 000 «Моко» © «С.Б.А. Музыка Паблшинг» © «Музыкальное издательство «Русский Шансон» © «Издательство Джам» © «Мульти ру» © 000 «Мейнстрим Продакшн» 2004 © & © ЗАО «Рекордс» 2005 © Мегалайн © Арт и Дизайн Shrek © DreamWorks Animation L.L.C. Shrek2™ and © 2005 DreamWorks Animation L.L.C. Published by Eurofun Madagascar TM & © 2005 DreamWorks Animation L.L.C. Published by Eurofun

ИНФОН 2001 - 2006
Лицензия №36630

ны
ла, п
дек
рей
н

Во
Поль
Восто
лья не
Ва
Конеч
привы
ства -
на же
Кл
ками,
стило
солом
М
щине
П
нейт
Та
дова
нуту
чекс



У КИСКИ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Моя кошка постоянно дерет когтями диван, все время одно и то же место. Мы ее наказывали и думали, что с возрастом это пройдет, но вот она уже давно не котенок, а все продолжается. Подскажите, как отучить ее от вредной привычки?

Наталья ИЛЬЧЕНКО,
г. Ярославль.

Приучать кошку к хорошим манерам, конечно, нужно с раннего детства. Но в вашем случае можно найти выход.

Любая, пусть даже самая ленивая кошка всегда точит когти, и всегда будет страдать ваше имущество, будь то диван, дверной косяк или спинка кровати. Поэтому купите лучше своей «тигрице» когтеточку в отделе для животных. Когтеточки бывают самые разные, выбирайте любую: хотите меховую, хотите с запахом.

А от дивана придется отучать. Попробуйте капнуть несколько капель какого-нибудь эфирного цитрусового масла (апельсин, лимон, лайм, мандарин). Такая «ароматерапия» отлугнет кошку. А можно сшить мешочек из марли, положить в него свежие апельсиновые корочки и повесить к дивану.

Есть в зоомагазинах специальные «антигрызуны» и «антигадины», отучающие кошку безобразничать. Они, как правило, продаются в виде спреев и наносятся непосредственно на то место, где вашей любимице бывать не следует. И хотя кошка гуляет сама по себе и где ей вздумается, надемся, что вы сможете отучить ее от

Странная пальма-винтовая и на ходульках

Лет пятнадцать назад мне подарили растение, назвав его пальмой. Пальма была какой-то странной. Больше всего меня удивило, что ее укоренили в воде. Листья были длинные, блестящие с белой полоской и зубцами по краям.

Только лет десять спустя узнала, что моя пальма все же пальма, но только винтовая, другое название панданус (Pandanus). Из-за особого расположения ее часто называют «винтовым деревом», или «винтовой пальмой».

Сейчас, постигнув тонкости цветочного дела, я знаю, как правильно за ней ухаживать, а тогда я просто посадила в поллитровую плошку, поставила на окно и умеренно поливала. Долгое время растение совершенно не трогалось в рост, потом начали отрастать новые листья, появились воздушные корни, словно ходульки. В целом за полтора десятка лет винтовая пальма в высоту стала шестьдесят сантиметров, размах листьев составил около метра. Пересаживала я ее редко, сейчас плошка объемом два литра.

Со временем моя коллекция разрослась и пальму пришлось переместить в глубину комнаты, к сожалению, полоски на листьях исчезли, как бы поблекли, но это не убавило ей декоративности. Единственным недостатком стали корни-ходульки, которые плохо держат растение, но сейчас в продаже появились декоративные подпорки, обвитые материалом, напоминающим волос, если такую подпорку воткнуть в плошку, то пальму можно аккуратно зафиксировать на ней.

Конечно, нужно быть аккуратным, когда купаешь растение, так как можно пораниться о шипы. Царапины начинают чесаться и это место отекает, может даже начаться аллергия. Тем не менее за долгие годы совместного существования неприятностей панданус доставил мне очень мало. А прекрасное раскидистое дерево в глубине комнаты очень радует глаз.

Итак, основные правила ухода за панданусом: оптимальная температура воздуха в течение всего года +18-+20°C, в зимнее время возможно

понижение до +15°C, летом полив обильный, зимой умеренный; пересыхание земляного кома вызывает преждевременное пожелтение листьев; регулярное опрыскивание, но вода не должна скапливаться в пазухах листьев; субстрат составляют из дерновой, листовой земли, торфа, крупнозернистого речного песка и перегноя (4:3:4:1:2), пересаживают редко - раз в три года; в период роста подкормки комплексным минеральным удобрением раз в месяц. Размножают панданус пристеблевыми побегами, которые аккуратно выламывают, присыпают раневую поверхность древесным или активированным углем, сажают в песок, который насыпают поверх питательного субстрата, укореняется недели за две-три. Накрывать саженец не надо, лучше почаще опрыскивать и держать при рассеянном свете, потом песок отгребают и сверху досыпают землю.

Альбина ТОМИЛИНА,
web.vrn.ru



Что на обед у уса́тых-полосатых

Самочувствие и настроение наших любимцев во многом зависит от их рациона. Но в отличие от своих диких сородичей они не могут выбирать себе еду сами. И в наших силах сделать их меню здоровым и полноценным. Сегодня мы отвечаем на вопросы наших читателей - владельцев кошек.

Кошка не хочет пить молоко и не ест сметану, а ведь считается, что это любимое лакомство.

М. АСТАФЬЕВА, г. Пермь.

Не предлагайте кошке молочные продукты, если она их не любит. Усатые-полосатые прекрасно обходятся без них. К тому же у взрослых кошек молоко плохо усваивается, а это ведет к расстройству пищеварения и ожирению.

Совершенно напрасно считается, что кошки - нежные создания, и еда должна быть легкой, что-то вроде блюдечка со сметаной, а ведь они настоящие хищники. Поэтому кормите своего питомца мясом (бараниной, куриным или кроличьим), обязательно вареным, и рыбой. А если животное с удовольствием ест овощи, то не отказывайте в этом.

Моя кошка не ест ничего, кроме сырой рыбы, не вредно ли

час многие производители выпускают корма, разработанные для очищения зубов и укрепления десен. Достаточно время от времени давать киске немного такого корма и проблем не будет.

А вот с костями будьте осторожнее. Острые, рыбные кости могут застрять в горле. Поэтому хребет из рыбы лучше вырезать. Никогда не давайте кошке куриных и кроличьих костей, при разгрызании от них откалываются острые кусочки, которые могут поранить пищевод. А куриными, говяжьими костями кошка просто не справится, и зубы могут пострадать.

Муська все время ест комнатные цветы. Что делать?

Анастасия СТЕЦЕНКО,
Нижегород.

Может быть, вашей киске просто не хватает витаминов. Постарайтесь, чтобы в вашем доме всегда колосилась травка, а

не предлагайте кошке молочные продукты, если она их не любит. Усатые-полосатые прекрасно обходятся без них. К тому же у взрослых кошек молоко плохо усваивается, а это ведет к расстройству пищеварения и ожирению.

Совершенно напрасно считается, что кошки - нежные создания, и еда должна быть легкой, что-то вроде блюдечка со сметаной, а ведь они настоящие хищники. Поэтому кормите своего питомца мясом (бараниной, куриным или кроличьим), обязательно вареным, и рыбой. А если животное с удовольствием ест овощи, то не отказывайте в этом.

Моя кошка не ест ничего, кроме сырой рыбы, не вредно ли это для ее здоровья? Может, следует поменять ее рацион?

Эльвира С., г. Казань.

Вы правы, что забеспокоились. Действительно, кормление рыбой может серьезно отразиться на самочувствии вашей любимицы. В сырой рыбе, чаще всего в речной, содержатся паразиты. Поэтому рыбу обязательно нужно отваривать. Многие просто ошпаривают кипятком, это пустая трата времени. Дело в том, что паразиты и их личинки могут не погибнуть. Рыбу нужно варить как минимум 15 минут. Если уж кошка категорически против вареной пищи, то как следует проморозьте рыбу.

И постарайтесь как-то разнообразить меню вашей усатой-полосатой. Попробуйте готовые корма. Дело в том, что если кормить одной рыбой, может появиться мочекаменная болезнь. А здесь уже без лечения не обойтись.

Я слышала, что кошкам обязательно нужно давать грызть кости, чтобы у них чистились зубки и не нарастал зубной камень. Правда ли это?

Юлия КОРНИЛОВА, г. Орел.

Чтобы у кошки не было проблем с зубами, нужно регулярно их чистить. В зоомагазинах продаются специальные пасты и щетки, которыми надо чистить зубы 1-2 раза в неделю. Кроме того, сей-

час времени давать киске немного такого корма и проблем не будет.

А вот с костями будьте осторожнее. Острые, рыбные кости могут застрять в горле. Поэтому хребет из рыбы лучше вырезать. Никогда не давайте кошке куриных и кроличьих костей, при разгрызании от них откалываются острые кусочки, которые могут поранить пищевод. А куриными, говяжьими костями кошка просто не справится, и зубы могут пострадать.

Музыка все время ест комнатные цветы. Что делать?

Анастасия СТЕЦЕНКО, Нижний Новгород.

Может быть, вашей киске просто не хватает витаминов. Постарайтесь, чтобы в вашем доме всегда колосилась травка, а точнее, пророщенные зерна овса. Зеленая - хорошая витаминная добавка к пище.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

А от дивана придется отучать. Попробуйте капнуть несколько капель какого-нибудь эфирного цитрусового масла (апельсин, лимон, лайм, мандарин). Такая «ароматерапия» отпугнет кошку. А можно сшить мешочек из марли, положить в него свежие апельсиновые корочки и повесить к дивану.

Есть в зоомагазинах специальные «антигрызуны» и «антигадины», отучающие кошку безобразничать. Они, как правило, продаются в виде спреев и наносятся непосредственно на то место, где вашей любимице бывать не следует. И хотя кошка гуляет сама по себе и где ей вздумается, надеемся, что вы сможете отучить ее от вредной привычки.

Надежда СИМОНОВА.

кую попорку вбить в плоскую, то пальму можно аккуратно зафиксировать на ней.

Конечно, нужно быть аккуратным, когда купаешь растение, так как можно пораниться о шипы. Царапины начинают чесаться и это место отекает, может даже начаться аллергия. Тем не менее за долгие годы совместного существования неприятностей панданус доставил мне очень мало. А прекрасное раскидистое дерево в глубине комнаты очень радует глаз.

Итак, основные правила ухода за панданусом: оптимальная температура воздуха в течение всего года +18-+20°C, в зимнее время возможно



ПЕРЕСАДКА

Азбучные истины, а вспомнить полезно!

- Пересаживать растения лучше всего весной.

- В период цветения растения ни в коем случае нельзя пересаживать, иначе все бутоны и соцветия опадут.

- Новый горшок должен быть примерно на 2 см в диаметре больше старого.

- Старые горшки перед посадкой обязательно очищают. Керамические емкости от известковых пятен и налета плесени, пластмассовые от старой земли и солей на краях горшка.

- Растения сажают не глубоко, не мелко. При правильной посадке корни достаточно надежно прикрыты землей, а между поверхностью почвы и краем горшка оставлено 2 см свободного пространства для полива.

- Старый горшок должен входить в новый так, чтобы стенки их соприкасались. Водосточное отверстие в подготавливаемом горшке закройте черепком, положив его выпуклой стороной вверх. Затем насыпьте крупнозернистого песка слоем 2-3 сантиметра и земляную смесь толщиной 2-2,5 сантиметра с бугорком посередине.

- Чтобы легче вынуть старое растение из горшка, земляной ком предварительно обильно полейте. Взяв горшок правой рукой, опрокиньте его на ладонь левой. Стебель пропустите между пальцами. После легких, а иногда и более сильных ударов по дну ком земли отделится от горшка.

- Колышком осторожно разрыхлите землю и удалите часть ее. Не следует трясти всю старую землю, а тем более отмывать ее. Если некоторые корни будут подгнившие или мертвые, отрежьте их острым ножом. Место среза тщательно присыпьте толченым углем. После этого растение быстро перенесите в новый горшок и заполните землей все свободное пространство. Легким встряхиванием равномерно распределите ее, затем уплотните деревянной палочкой или пальцами.

- Следите, чтобы корневая шейка была на 2-3 сантиметра ниже верхнего края горшка и не засыпана землей. После пересадки растение опрысните, обильно полейте и поставьте в затененное место на 7-10 дней.

красивоцветущие

КУСТАРНИКИ

читайте в новом спецвыпуске



ОНИ ЗАЦВЕТАЮТ ПЕРВЫМИ

КУСТАРНИКИ С ТОНКИМ АРОМАТОМ ЦВЕТОВ

УДЕЛИТЕ ИМ МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ - И ОНИ ОТВЕТАТ ВЗАИМНОСТЬЮ

МОИ ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТЫ

в саду на балконе дома

Следующий номер выходит 12 апреля.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 22.03.2006 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39705 Заказ № 3907
Цена договорная
E-mail: hozaika@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ

Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 7 (135), МАРТ 2006 г.

ПОПУРРИ

В номере:



"Фабрика
звезд-5"



Уматурман

Ниндзя



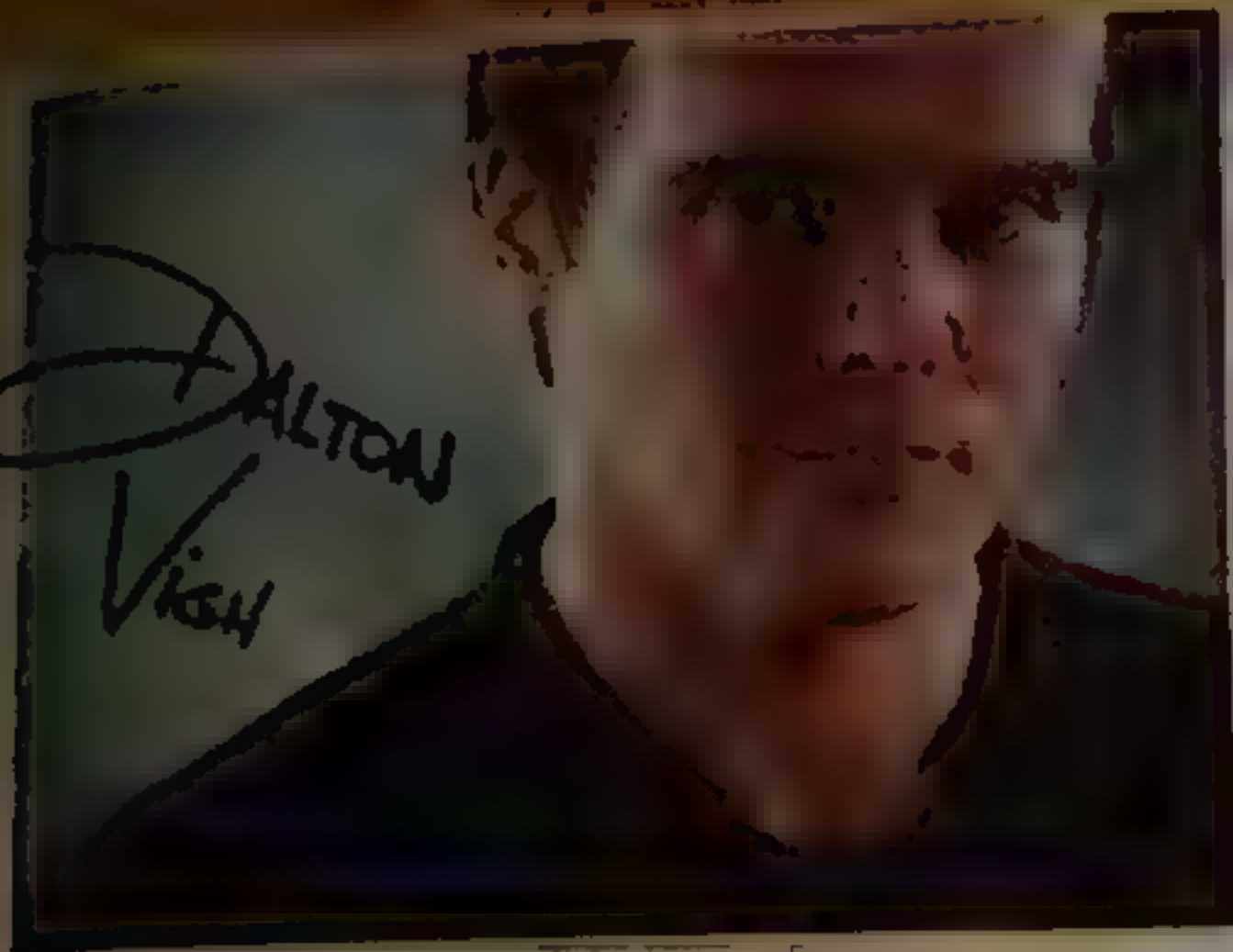
"Клон"

День Святого
Валентина

Наш
подписной
индекс
78497

№2/2005 (Февраль)

Клон



Далтон Виг (Саида Рашид)

Полное имя: Далтон Виг де Соуза Валес

Дата рождения: 10 июля 1964 года

Место рождения: Рио-де-Жанейро

Знаки зодиака: Рак, Дракон

Рост, вес: 192 см, 90 кг

Любимая еда: пицца, feijoada (бразильское блюдо, приготовленное с сухим мясом, свиной, колбасой и т. п.), барбекю и японская кухня

Любимые напитки: мороженая вода, пиво, гуарана

Любимые виды спорта: плавание, карате и американский футбол

Любимые футбольные команды: в Рио-де-Жанейро - Fluminense, в Сан Пауло - Santos

Особенность: не переносит любой вид зависти; всегда держит данное слово

Недостаток: лень

Талисман: счастливый перстень из Американского колледжа

Любимый парфюм: Romance, Calvin Klein

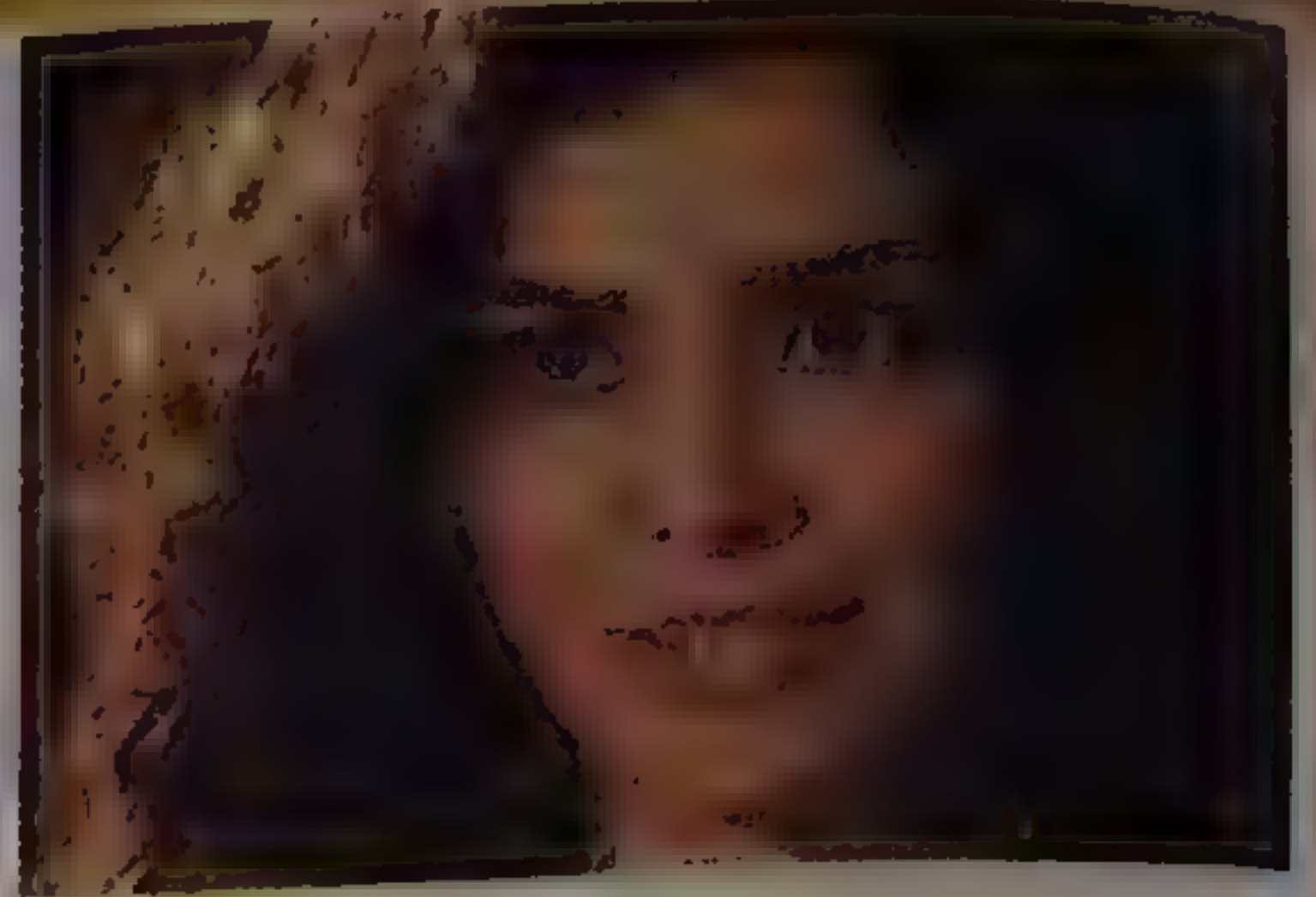
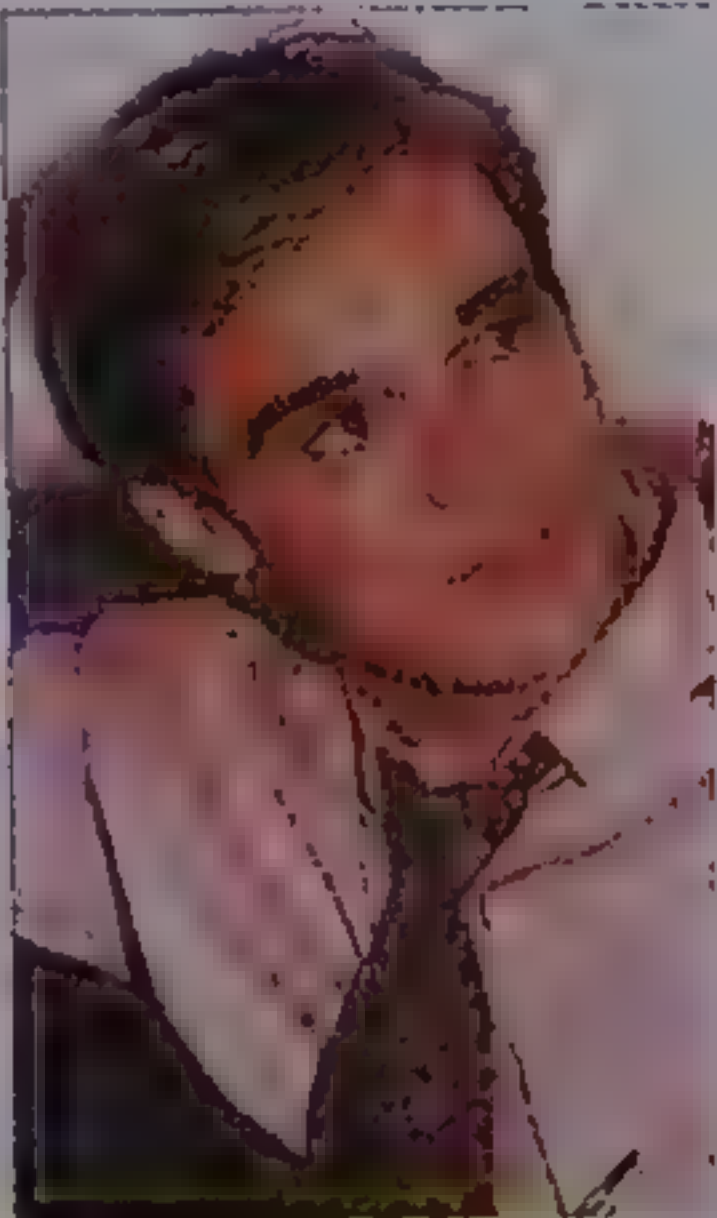
Любимая часть тела: шея

Любимое место: на диване перед телевизором

Родители Далтона развелись, когда малышу было три года, с тех пор Далтон воспитывался мамой и бабушкой и с детства посещал театральные курсы. Работал рекламным агентом, фотографом, преподавал английский язык и даже окончил факультет рекламы в университете, а в 25 лет понял, что его истинное призвание - актёрская стезя и решил с головой окунуться в актёрство. Ещё в театральной школе Далтону начали поступать предложения работы. Его дебют на ТВ состоялся в сериале "Крупная засада". Играл в сериалах "Кости барона", "Шика да Силва", "Чёрная жемчужина", "Огненная звезда", "Воздушные замки", "Пересечение жизней". Мировую известность и признание зрителей принесла актёру роль Саида в сериале "Клон" студии "Глобо".

Далтон справился с ролью блестяще, хотя признавался, как трудно было ему порой играть слишком жёсткого для застенчивого мягкого актёра персонажа, как мучительно искал он в своём герое причины его неисчерпаемого терпения. Однако роль настолько удалась Далтону, что "Глобо" заключила с ним долгосрочный контракт - это большое счастье для актёра, стабильная зарплата, ведь большинство актёров подписывают контракт только на один сериал. За время съёмок Далтон сдружился со своим сериальным братом Мохаммедом - Антонио Каллони, и сейчас они лучшие друзья.

После "Клона" актёр начал съёмки в многолетнем молодёжном сериале "Кружево", где играет застенчивого преподавателя литературы.



Летисия Сабателла (Латифа)

Дата рождения: 8 марта 1972 года

Место рождения: Белу-Оризонти, штат Минас-Жерайс

Знаки зодиака: Рыбы, Крыса

Малышка Летисия росла в атмосфере любви и духовности. Мама учила девочку уважать людей,

отец - беречь окружающий мир, сохраняя жизнь даже комару. Целеустремлённая и настойчивая девочка с детства успевала заниматься пением, балетом и театром вместе взятыми. Два года она училась на актёрском факультете университета штата Парана, но бросила учёбу и поехала в Рио, чтобы завоевать телевидение. И она это сделала.

В 1991 году на съёмках сериала "Властелин мира" Сабателла встретила своего будущего мужа Анжело Антонио. Их брак казался идеальным, родилась дочь Клара, но в 1999-м семья распалась. "Я вижу в этом перст судьбы, - заметила Летисия, - мы нашли друг друга, когда играли в любовь, и потеряли при таких же обстоятельствах. Круг замкнулся, значит, всё правильно и нам было суждено разойтись".

Во время съёмок в "Клоне" Летисия заинтересовалась мусульманской культурой и записала компакт-диск с восточной поэзией, где она читает "Рубаи" Омара Хайяма и поёт



несколько композиций. Актриса очень переживала, что её героиня Латифа в какой-то степени не давала Жади быть счастливой, и это чувство вины присутствовало в её сознании всё время съёмок.

Помимо актёрской деятельности Летисия активно занимается благотворительностью, состоит во многих общественных организациях, участвует в кампаниях по борьбе с голодом, с детским рабством. Считает себя человеком духовным, но не принадлежащим конкретной религии. Занимается спиритизмом, йогой, медитацией, читает Коран и Евангелие, ходит на службы в храмы, католические, иудейские и буддийские: "Господь один!" - считает актриса.

Летисия является эталоном добропорядочности. Не зря бразильцы наградили её титулами: "Матерь года" и "Совесть страны".

Продолжение в следующем номере.

С исп. мам.: allstars.pp.ru

Дата рождения: 22 июля

Знак зодиака: Лев

Любимый фильм: "Город ангелов", "Куда приводят мечты"

Любимые актёры: Мэг Райн, Том Хэнкс

Любимые певцы: Стинг, Лора Фабиан

Официальный сайт: www.ortman.nm.ru

Ира родилась в Казахстане в семье музыкантов. Петя начала с четырёх лет, участница и победительница многих региональных и всероссийских конкурсов молодых исполнителей. Первый альбом Ирины Ортман под названием "Хочу быть звездой" был записан на музыкальной студии отца. Ирина окончила Барнаульское музыкальное училище, Московский колледж, Институт искусств. После своего переезда в Москву (1997 г.) работала в театре эстрадной песни Рената Ибрагимова, затем в группе "Белый орёл", в коллективах А. Буйнова и А. Малинина, участвовала в мюзикле "Дракула". Не так давно Ира стала сочинять и выступать с собственными песнями. В 2003 году певица начала сольную карьеру и успешно выступила в полуфинале конкурса "Новая волна" в Юрмале. Важным этапом в жизни Ирины стал проект "Фабрика звёзд-3" - Ирина заявила о себе широкой аудитории зрителей как о талантливой, трудолюбивой певице.

Ира мечтает стать состоявшейся сольной артисткой и сняться в кино.

Настя Крайнова

Дата рождения: 4 августа 1983 г.

Знаки зодиака: Лев, Кабан

Любимый фильм: "Куда приводят мечты"

Любимый актёр: Брэд Питт

Любимые муз. исполнители: Аврил Лавин, Аланис Морисет, Стинг, "Харт"

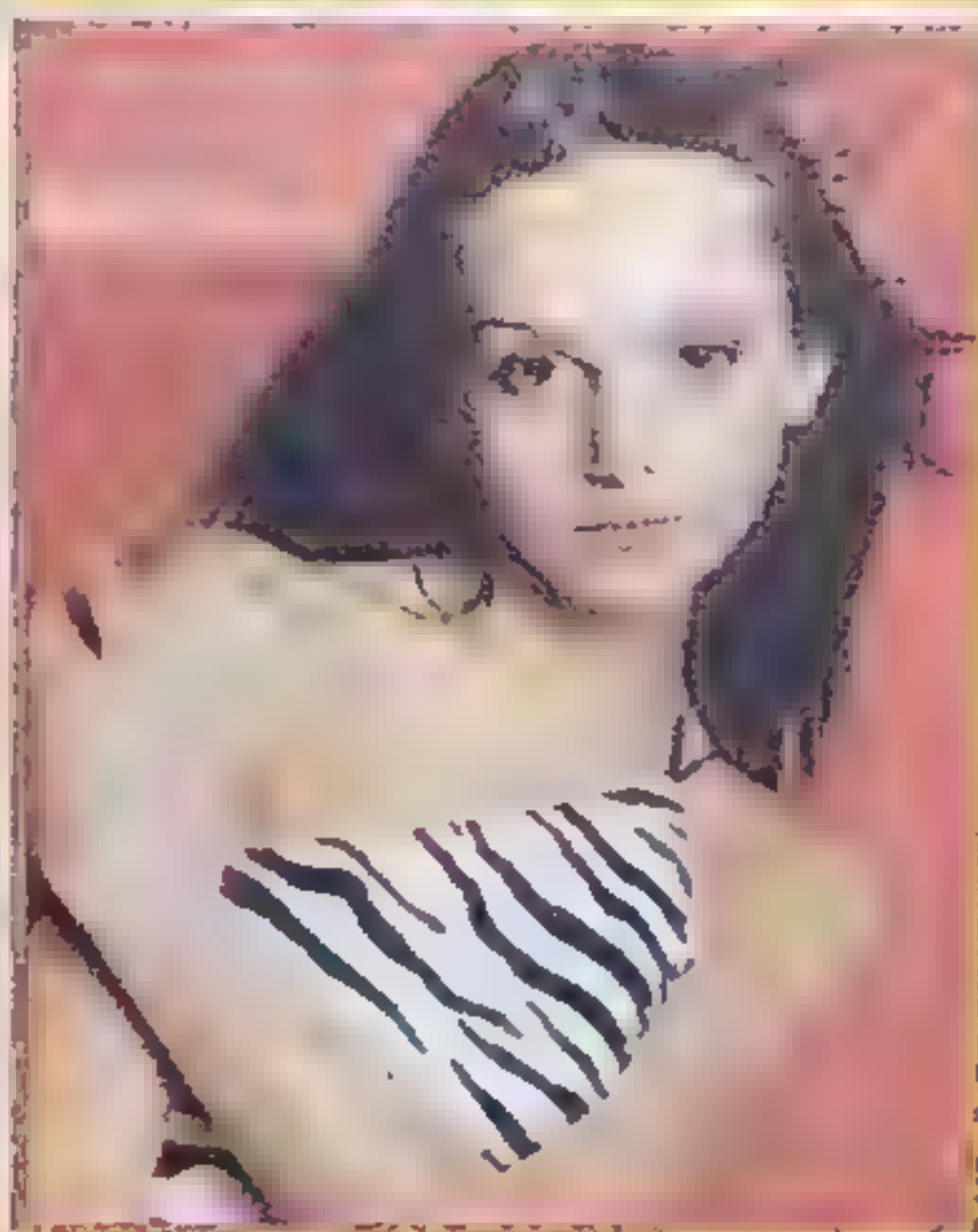
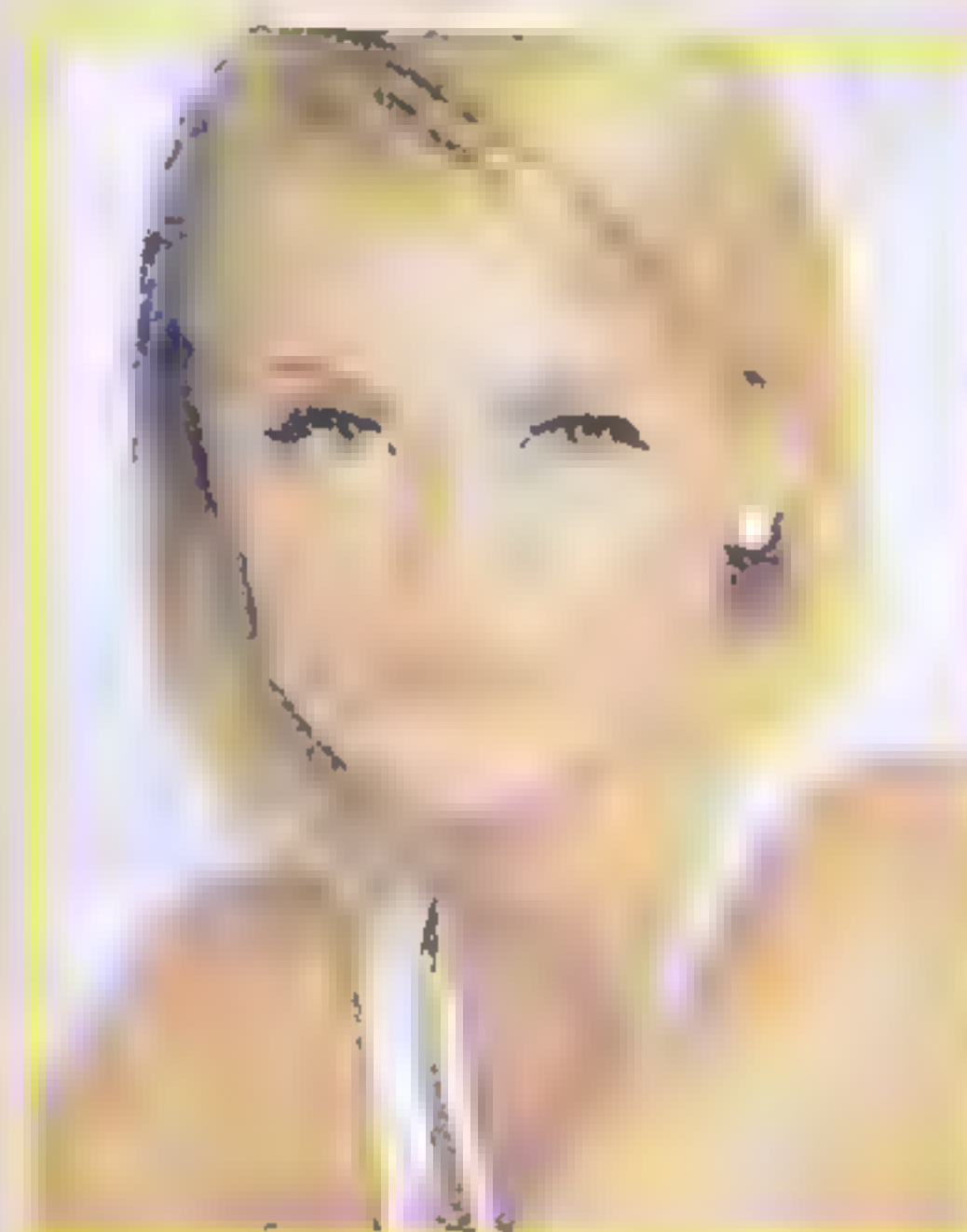
Хобби: ходит в бассейн и тренажёрный зал, любит активный отдых

Официальный сайт: www.krainova-world.narod.ru

Настя мечтает достичь всего, чего можно достичь в этой жизни: стать певицей, достигшей больших высот, выйти замуж и завести двух детей.

Фото: realrec.ru; ortman.nm.ru

В группе "Тутси" - проекте Виктора Дробыша и компании Real Records - объединились участницы третьей "Фабрики звёзд": Ирина Ортман, Маша Вебер, Леся Ярославская и Настя Крайнова. В группе нет солисток и бэк-вокалисток, а поют в равной степени все участницы. Их дебютная песня "Самый-самый" сразу же стала хитом.



Дата рождения: 5 мая 1987 года

Место рождения: г. Мытищи Московской обл.

Знаки зодиака: Телец, Кролик

Рост: 170 см

Любимый фильм: "Титаник", "Спешите любить", "Криминальное чтиво", "Пираты Карибского моря", "Ослеплённый желаниями"

Любимые актёры: Джонни Депп, Элизабет Хёрли

Любимые муз. исполнители: Грег Дэвид, Алишия Кисс, латиноамериканская музыка

Любимые цветы: розы

Любимая еда: морепродукты, сладости, зелёный чай

Не любит в людях: навязчивость

Нравится в людях: честность, искренность

Хобби: музыка, спорт; играет на гитаре и на фортепиано

Официальный сайт:

www.veber-official.narod.ru

Маша пела с раннего детства, в 6 лет попала в специальную музыкальную школу, где проучилась 4 года. Принимала участие в конкурсах и фестивалях, пела в хоре.

Активная и жизнерадостная девушка мечтает стать звездой мировой величины, но не ради славы, а чтобы дарить людям счастье и хорошее настроение; завести семью и сняться в кино в сказочной роли.

Дата рождения: 20 марта 1981 года

Место рождения: г. Североморск Мурманской области

Знаки зодиака: Рыбы, Петух

Семья: муж Андрей - майор Кантемировской дивизии

Любимый фильм: "Целитель Адамс", "Леон"

Любимые актёры: Сергей Безруков, Елена Яковлева, Робин Уильямс

Любимые муз. исполнители: Стинг, Sade; стиль - соул

Официальный сайт: www.lesya-yaroslavskaya.narod.ru

С четырёх лет Леся пела в дуэте с мамой на концертах и различных праздниках, отмечаемых на Северном Флоте. В 7-летнем возрасте Леся с родителями переехала в г. Наро-Фоминск Московской области. Окончив музыкальную школу, девушка поступила в Московское областное высшее училище искусств и окончила его по специальности "педагог по вокалу".

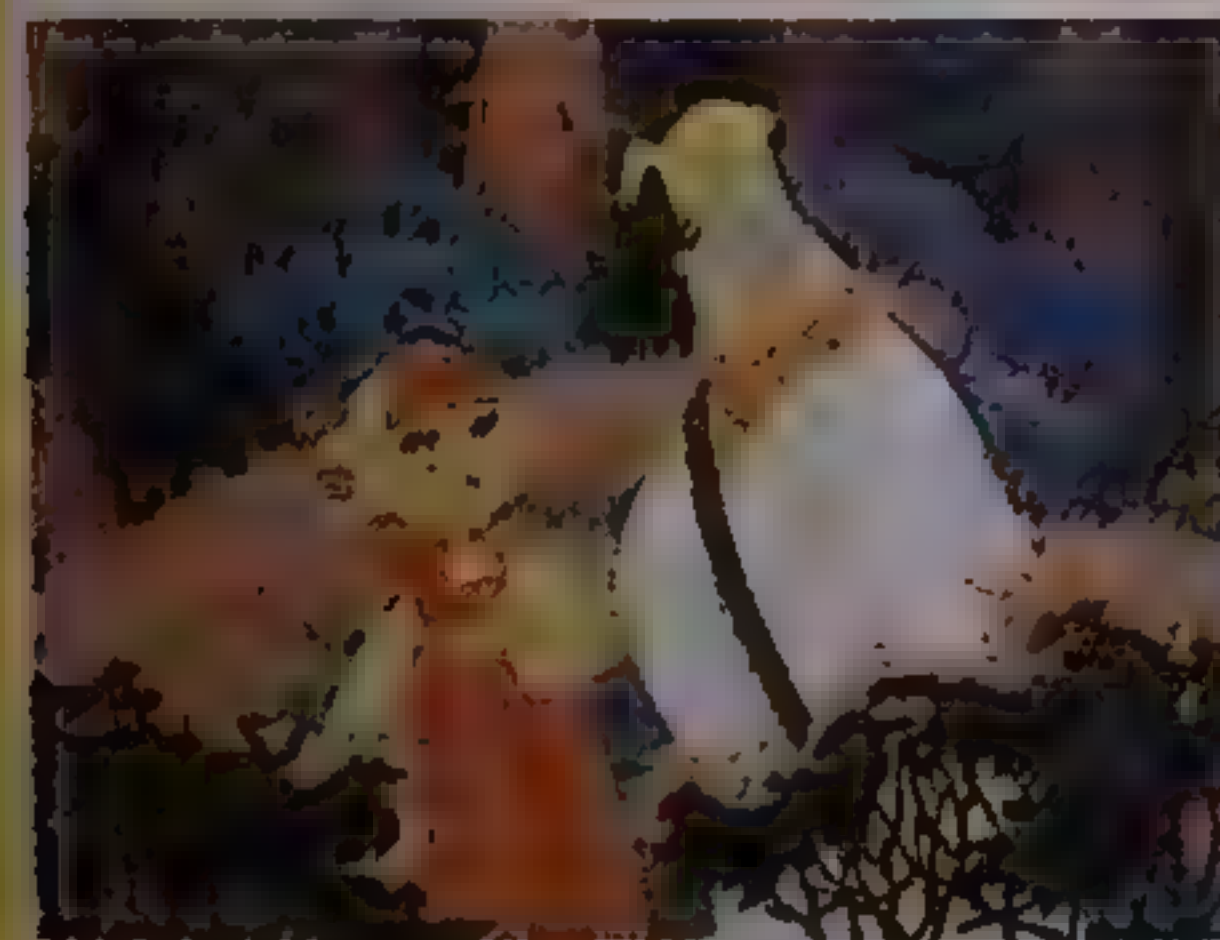
Леся - лауреат множества конкурсов: "Золотой микрофон" (1998, 2000), "Молодые таланты Подмосковья" (1995), ТВ-конкурс "Виктория" (РТР, 1998), Московский Международный фестиваль армейской песни "Виват, Победа!".

В перспективе Леся видит себя счастливым человеком, который поёт, поёт и ещё раз поёт.

Олеся Ярославская

сказочная анимационная комедия
Производство: Россия, 2004 г.

Алёша Попович и Тугарин Змей



Исторические персонажи

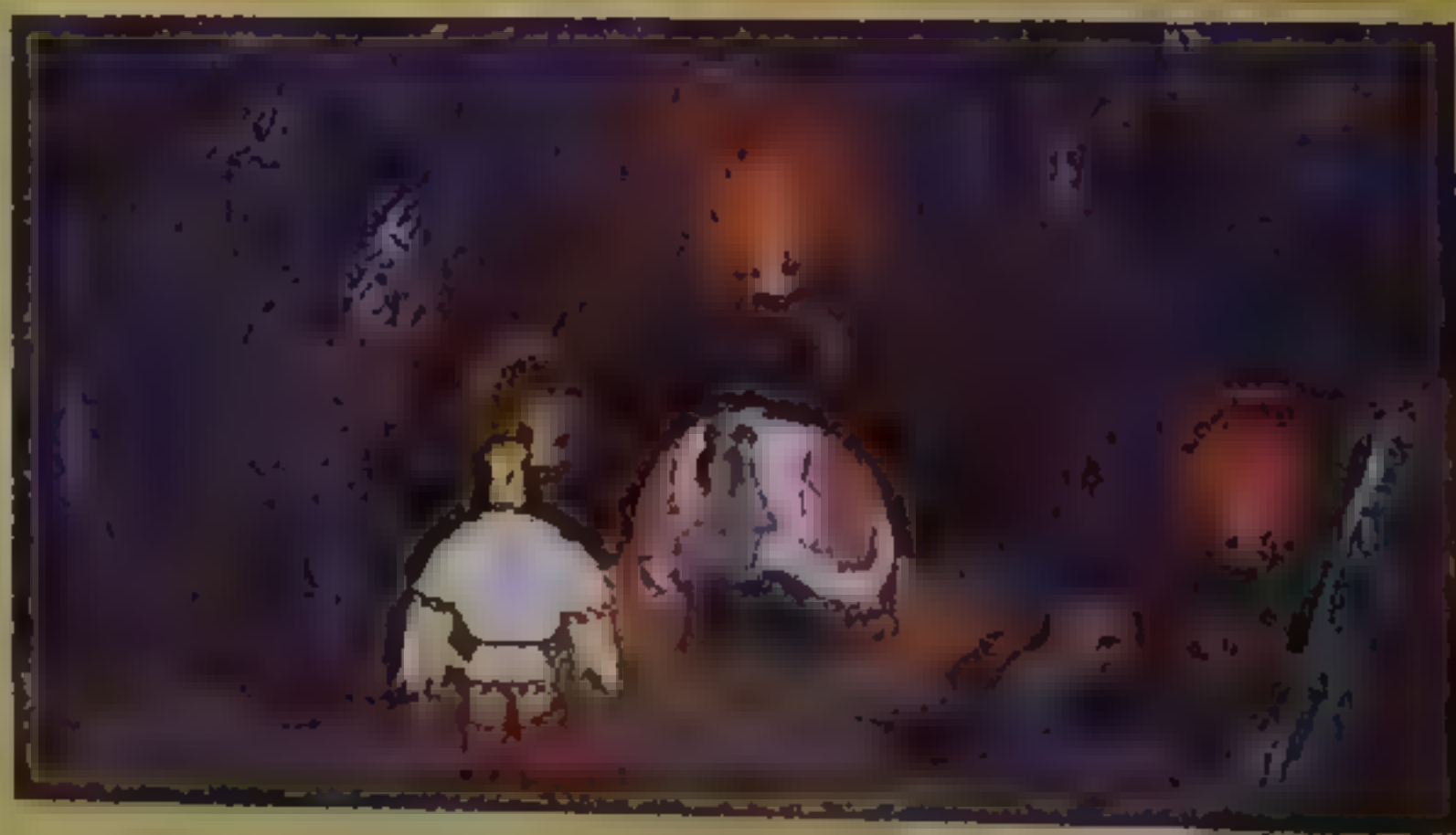
Упустив тугарских злодеев с данью жителей Ростова, Алёша должен восстановить своё доброе имя, вернуть золото и прогнать Тугарина Змея с земли русской.

Это весёлая история, где есть место приключениям Алёши и его друзей, любви главного героя и красавицы Любавы. И, конечно, как и во многих анимационных лентах, одно из центральных мест в фильме занимает необычный персонаж: говорящий конь Юлий. Он воображает, что сведущ практически во всём, говорлив, пытается по всем вопросам дать совет, и при этом трусоват. Алёша с друзьями преодолевают множество препятствий, и пусть у него не всегда все получается складно - настанет тот день, когда его по праву можно будет назвать богатырём.

Компьютерная игра

Сюжет одноимённой игры значительно отличается от мультфильма. Сюжет игры приближен к русским народным сказкам и былинам. Главные персонажи игры - богатырь Алёша Попович и его умудрённый жизненным опытом наставник Тихон, а конь Юлий по праву занял кресло комментатора. Места исчезнувших героев заняли Баба Яга, Кощей Бессмертный, Леший.

Задача перед героями и, соответственно, перед игроком стоит та же самая: найти Тугарина, пройдя через Чёртов Лес, Тугаринскую Топь, Ивашкино Подземелье и другие загадочные места, и вернуть в родной Ростов отобранное у татар золото. Но препятствия, среди которых немало "квестовых" задач, будут посложнее, и игроку придётся не на шутку поломать голову.



Персонажей игры рисовали те же художники, что работали над фильмом

Алёша Попович - образ богатыря в русском былинном эпосе. Алёша Попович как младший входит третьим по значению в богатырскую троицу вместе с Ильёй Муромцем и Добрыней Никитичем. Всех богатырей объединяет общее происхождение из северо-восточной Руси (Муром, Рязань, Ростов), поездка в Киев, поединок с чудовищем, богатырская служба в Киеве при дворе князя Владимира Красное Солнышко. Три былинных богатыря сопоставляются со сказочной триадой - Горыня, Дубыня и Усыня (см. № 1/2005). Среди трёх богатырей Алёшу Поповича отличает не сила, но мужество, удаль, натиск, с одной стороны, и находчивость, сметливость, хитрость - с другой. Женой Алёши Поповича в былинах о нём становится Елена.

"Алёша Попович и Тугарин" - самый древний былинный сюжет. Каждый из былинных героев бьётся со своим чудовищем: Илья - с Соловьём-разбойником, Идолищем или Сокольниковом, Добрыня - со Змеем Горынычем или киевской колдуньей Маринкой Кайдаловной, а на долю Алёши Поповича достался Тугарин.

Есть вероятность, что историческим прототипом Алёши Поповича был некий Александр Попович, погибший в битве при Калке в 1224 г.



Тугарин - в русских былинах и сказках образ злого, вредоносного богатыря змеиной породы, родственник Змею Горынычу. В Киевской Руси в эпоху борьбы с кочевниками стал символом дикой степи, исходящей от неё опасности, язычества. Как считают исследователи, у Тугарина есть вполне реальный исторический прототип: половецкий хан Тугоркан, ставший в 1094 году тестем Святополка и убитый киевлянами в 1096 году.

Существует два варианта боя Алёши Поповича с Тугарином. Один - чисто мифологический, где он встречает и убивает Тугарина в поле, по пути в Киев; и второй - более "исторический", где он убивает его в Кисве, на пиру у князя Владимира.

СВЕТОСЛАВА

НАТАША

Дата рождения: 20 мая 1982 г.
Место рождения: г. Могилёв, Беларусь
Знаки зодиака: Телец, Собака
Хобби: шоппинг

Любимые цветы: розы

Любимая музыка: Уитни Хьюстон, Maroon 5, Pink, Anastacia

Ценит в людях: честность, преданность, юмор

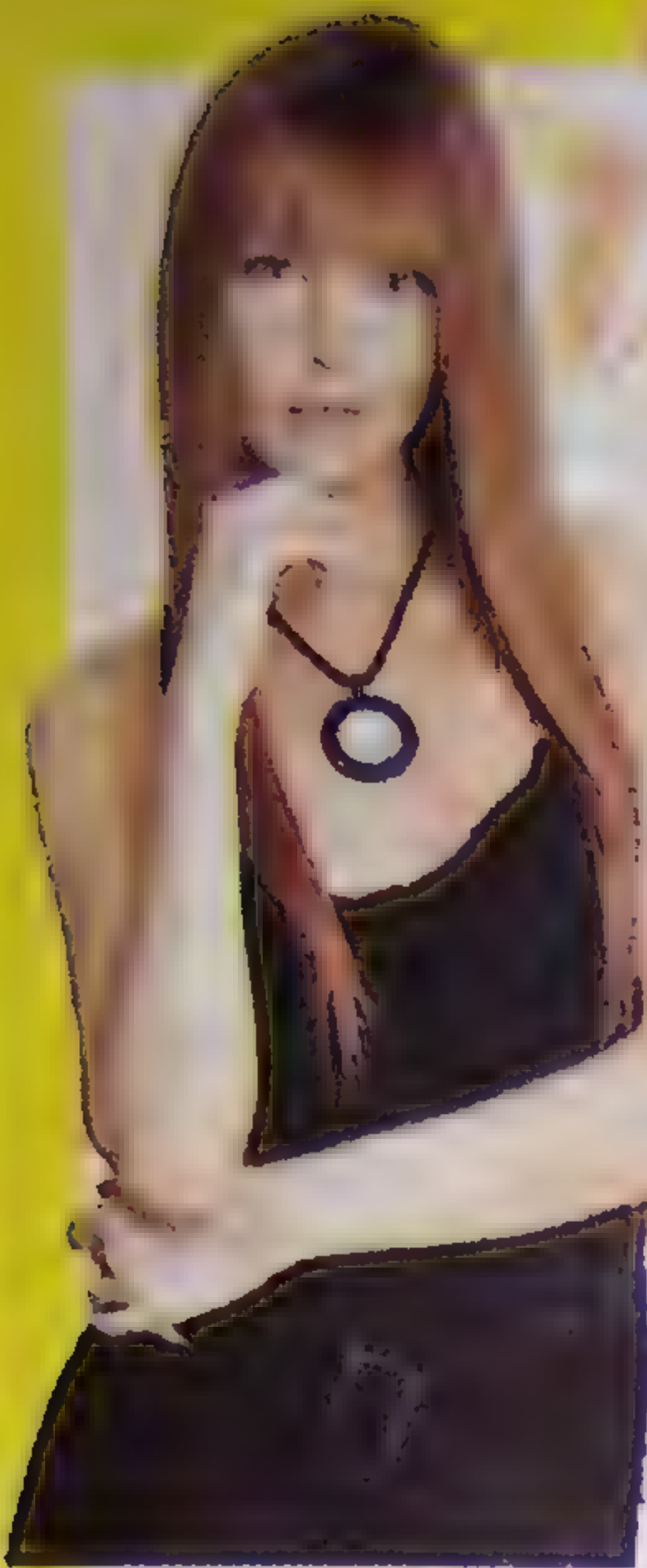
Личный девиз: "Музыка - внутри!"; "Лучшее - в жизнь!"; "Только настоящее!"

Мечта: совместить карьеру и семью, иметь двоих детей - двойняшек

У Наташи есть сестра-двойняшка Юля.

Наташа окончила музыкальную школу по классу фортепиано, выступала в Бельгии, Германии и Польше. Была финалисткой национального телевизионного фестиваля песни "На перекрестках Европы 2002, 2003". На "Славянском базаре в Витебске 2002" получила третью премию. На фестивале "Юниверсталент" в Праге Наталья взяла сразу два Гран-при - "Лучшая певица" и за "Лучшую песню".

Сейчас девушка учится в институте современного искусства в Москве и мечтает стать звездой, чтобы реализовать свои творческие возможности, ведь серьёзное - юридическое образование у неё уже есть (кстати, Наташа окончила институт с Красным дипломом). А теперь у Натальи появилась и возможность стать звездой: по итогам зрительского голосования певица стала одной из финалисток пятой "Фабрики", а 17 декабря вышел её дебютный альбом "Поздно". Директор "ФЗ" Лина Арифуллина считает Наталью профессиональной, интеллигентной, симпатичной, тактичной, внимательной и прилежной - все эти качества необходимы артисту.



Андрей Шумский

День рождения: 10 сентября 1976 г.

Знаки зодиака: Дева, Дракон

Место рождения: г. Воронеж

Место жительства: г. Москва

Образование: диплом инженера-"автомобилиста" ВГЛТА

Семейное положение: холост

Прозвище: Принц

Любимый цвет: фиолетовый, красный

Любимые цветы: розы

Любимая игра: футбол

Любимый блюдо: японская кухня (суши)

Любимый напиток: зелёный чай

Любимый школьный предмет: английский, география

Хобби: астропсихология, фэн-шуй, чтение книг, спорт: бокс, виндсерфинг

Любимый вид спорта: бокс

Любимая одежда: джинсы, футболки и классические костюмы

Любимая книга: "Алхимия инноваций" Алана Баркера

Любимый актёр: Аль Пачино, Роберт Де Ниро

Любимая музыка: Linkin Park, Papa Roach, Bon Jovi, Бах, Моцарт и др.

Место, которое хотел бы посетить: Канарские острова

Самая сокровенная мечта: спеть на одной сцене с группой Roxette или Bon Jovi



Андрей в детстве

Личный девиз: Никогда не идти против своего внутреннего "я".

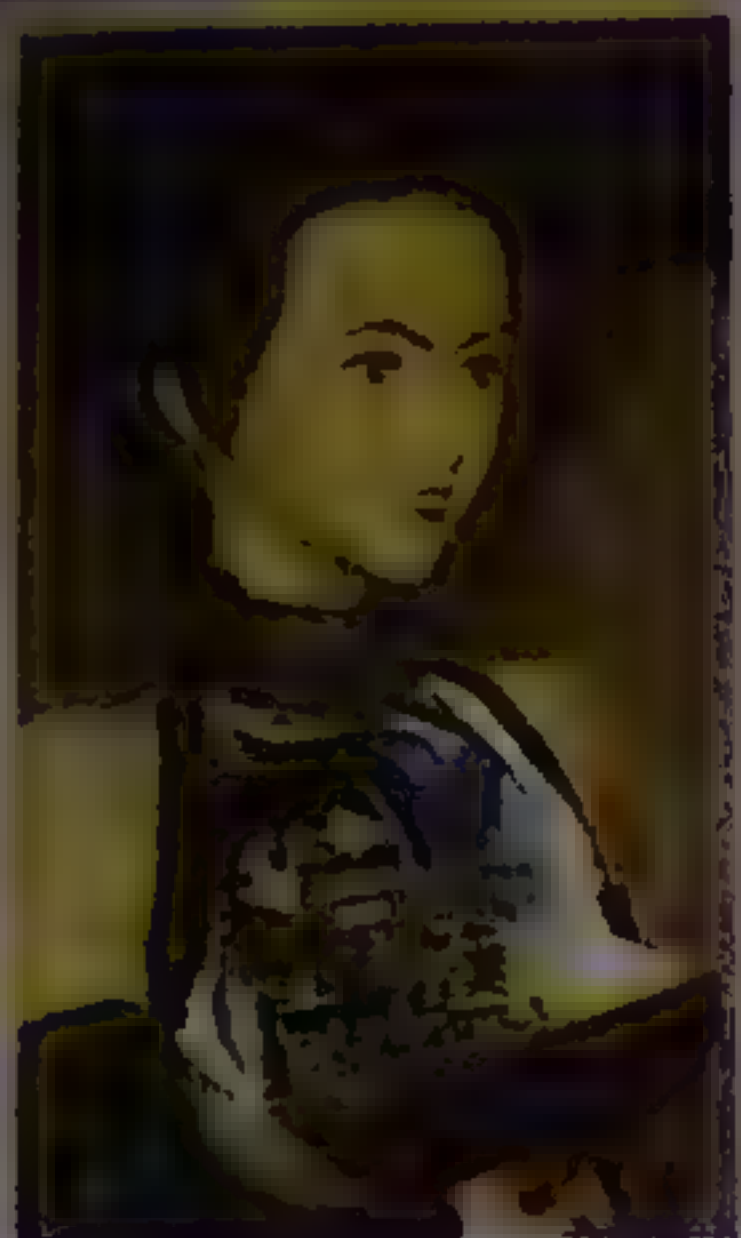
Умения: играет на бас-гитаре, ударных, клавишных, балалайке; сочиняет песни на английском и русском языках; пишет две книги, одна из которых называется "Развитие цивилизации в 21 веке".

Андрей не курит и не пьёт.

С детства Андрей видел один и тот же сон: выход на сияющую сцену, огромное количество поклонников, первые аккорды и что-то родное и одновременно волнующее, энергетический прилив счастья и удовольствия. А в 9 лет Андрею подарили балалайку и с этого момента сон постепенно начал претворяться в реальность. В 10 лет Андрей уже играл на акустической гитаре по самоучителю, потом стал сочинять песни. Вместе с братом Максимом устраивали концерты для своих родных.

Музыкального образования у Андрея не было, но он послал кассеты со своими песнями на "ФЗ" и к удивлению родных прошёл кастинг. На "Фабрику" Андрей отправился, чтобы "обкатать" имеющиеся данные и заявить о себе, что с успехом и сделал. Друзья рассказывают об Андрее, как о человеке целеустремлённом, консервативном, нетусовом, трудолюбивом, терпеливом, непривередливом.

По мат.: 1tv.ru; fabrikazvezd.ru



Компьютер в женском теле
Японец Кацуя Мацумура умудрился разместить компьютер в собственноручно созданном женском манекене по имени Майя, которая словно явилась из мира фэнтези.

Большинство компонентов расположены в груди дамкена, а вентиляторы системы охлаждения - в голове.

Compulenta.ru

Хрустящий Винни-Пух



Служащая японского электрогиганта "Sanyo" демонстрирует готовый тост - забавную мордашку Винни Пуха, - приготовленный в "мультяшном" тостере "Винни Пух". По словам изготовителей, новый супер-тостер нагревает хлеб за доли секунды.

AFP/File/Yoshikazu Tsuno

Деревянная марка

Необычную почтовую марку выпустило почтовое ведомство Швейцарии. Необычность её заключается в том, что марка отпечатана не на бумаге, а на высококачественном еловом шпоне толщиной всего 0,7 мм.

Для изготовления этих марок используются деревья в возрасте не менее 120 лет. Марка имеет простой рисунок и отпечатана только белой краской. Её можно отделить от листа и использовать для коллекции.

Выпуск марки посвящён швейцарской древесине.

Compulenta.ru



Новая планетная система

Зафиксированные телескопом Subaru пыль и газ, циркулирующие вокруг развивающейся звезды AB Aurigae, свидетельствуют о том, что через несколько миллионов лет вокруг этой звезды будет сформирована планетная система. Спиралевидная структура была обнаружена в протопланетном диске, окружающем звезду AB Aurigae, которая находится на расстоянии 470 световых лет от Земли. Масса звезды AB Aurigae примерно в 2,4 раза больше массы Солнца. Возраст звезды - около 4 млн лет, то есть она на 4,6 млрд. лет "моложе" Солнца.

inopress.ru

Стоп-ка-пр



Детёныш гиппопотама по имени Оуэн, переживший цунами на Кенийском побережье, прижимается к столетней черепахе. "Мама, где ты?" Франс Пресс

Слон-кофеман

Слон, с удовольствием пьющий горячий кофе, служит для привлечения туристов в заповеднике в Южной Индии. Андал - один из 65 слонов, находящихся при храмах в штате Тамилнад. Животное развлекает посетителей хоботом, даже когда не пьёт кофе на обед. Тренер слона Рамешвар рассказывает: "Андал совсем как ребёнок, у него есть свои симпатии и антипатии, как у любого человеческого существа. Этот слон поглощает горячий крепкий кофе с небольшим количеством сахара и с удовольствием ест мороженое, яблоки и сладости, но терпеть не может папайю".

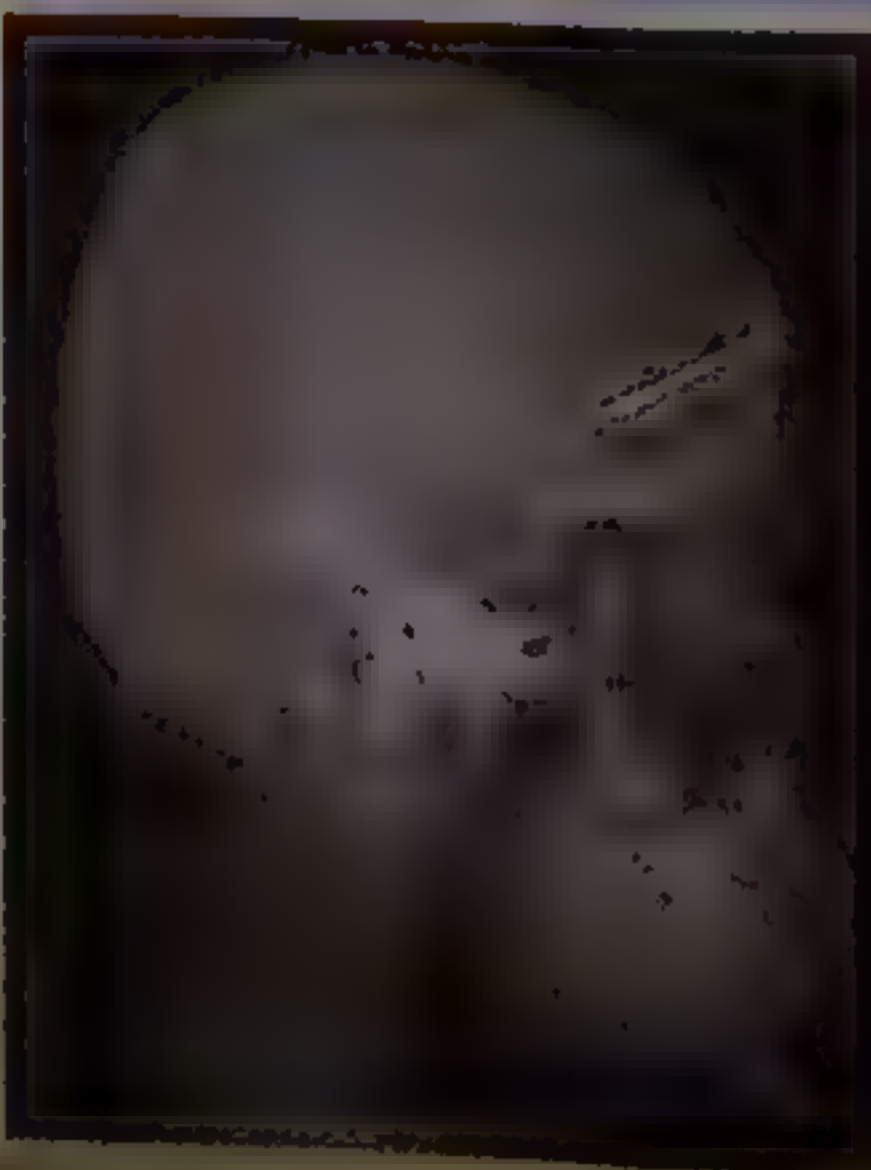
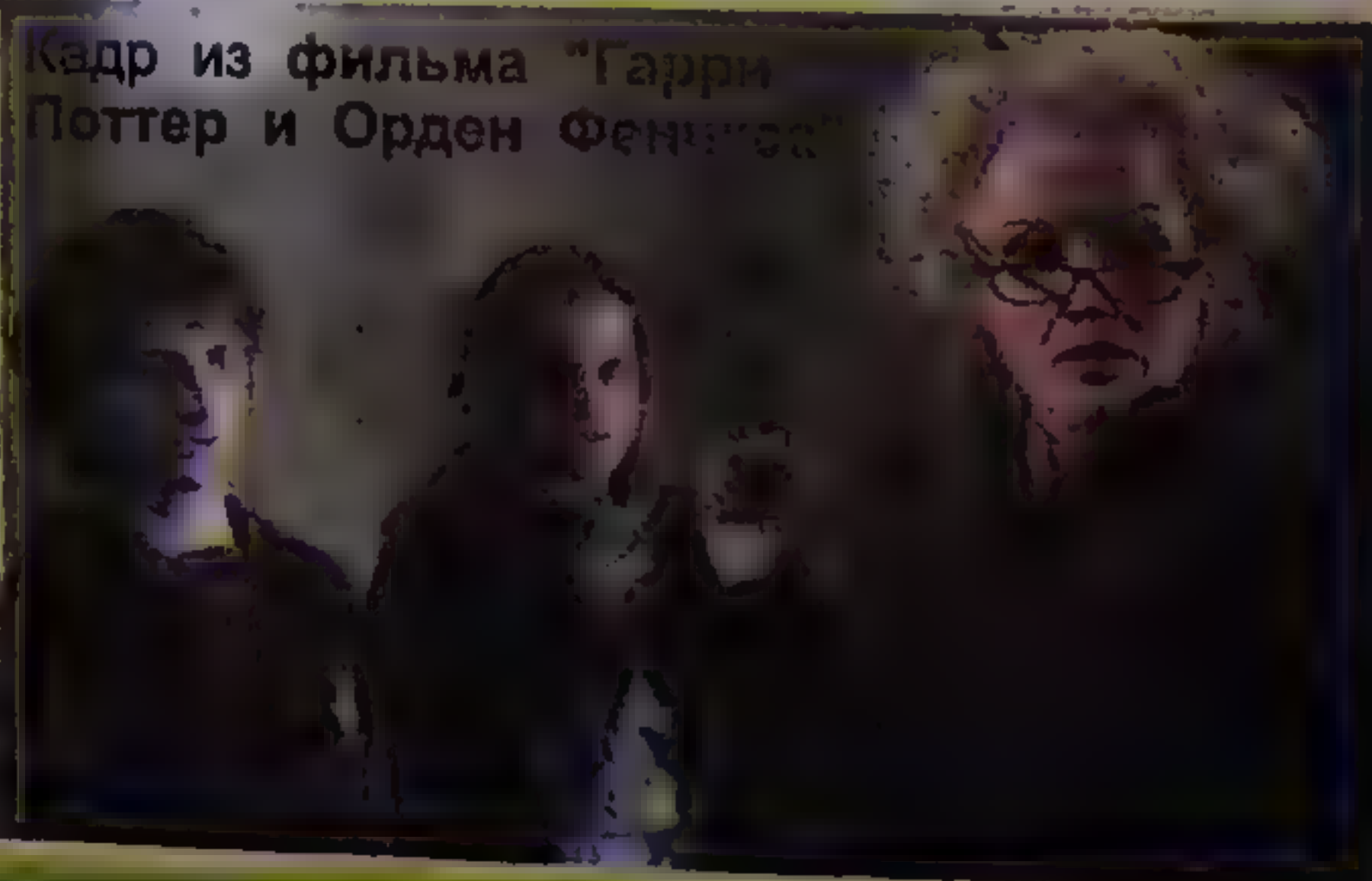
Ananova

Гарри Поттер-6

Шестая книга о приключениях Гарри Поттера - "Гарри Поттер и принц-полукровка" - выйдет в свет 16 июля 2005 года. Книга продолжит повествование о шестом годе обучения главного героя в школе магии Хогвартс и о его борьбе против сил зла в лице лорда Волдеморта и его приспешников. Всего в серии запланировано семь произведений о судьбе Гарри Поттера. Финал истории держится в строжайшем секрете, Джоан Роулинг избегает даже намёков на то, как может закончиться книга.

Исполнитель кинороли Гарри Поттера - Дэниел Рэдклифф, - говоря о возможной судьбе героев эпоса, высказал догадку, что, скорее всего, Гарри уготована смерть в конце книги. "У меня всегда было подозрение, что Гарри умрёт", - признался актёр.

probuem.ru



А он и не знал, что у него в голове гвоздь. В голове мужчины из Южной Кореи, обратившегося в Сеульский госпиталь с жалобой на постоянные тяжёлые головные боли, был обнаружен 5-сантиметровый гвоздь. Доктора предполагают, что гвоздь оказался в голове пациента 4 года назад в результате несчастного случая. В ходе операции гвоздь был извлечён из головы, и врачи надеются, что мужчина полностью выздоровеет и навсегда избавится от головной боли.

Ananova

Новая игровая приставка

Рекламные агенты компании "Sony", демонстрируют в Токио 21 декабря 2004 года автомобильные гонки на портативной Sony PlayStation (размеры 17x7 см, вес 280 г). Новая портативная игровая приставка с блестящим чёрным корпусом - это великолепная игрушка с вызывающей восторг прекрасной яркой графикой в стиле PlayStation 2. Всё это выполнено в модном компактном формате, и стоит 190 долларов.



Лицом рекламной кампании нового средства по уходу за волосами "Dove" стала...

Мардж Симпсон



Стоп-кадр

Липкий объект: осьминог ищет свою следующую жертву в Средиземном море.

AFP



За что страусы любят людей?

Биолог Чарльз Пакстон получил альтерна-

тивную Нобелевскую премию за феноменальное открытие: он доказал, что страусы испытывают нежную любовь к человеческим существам. Эти награды являются шуточным вариантом знаменитой Нобелевской премии и вручаются ежегодно тем, кто сделал самые невероятные открытия. Среди других "Нобелевских" премий:

междисциплинарные исследования: исследование мусора, собирающегося в человеческом пупке;

химия: досталась учёному, который собрал многие элементы из таблицы Менделеева, а затем сделал из них стол;

математика: двое индийских учёных придумали, как измерить площадь слона;

литература: присуждена американским учёным, опубликовавшим исследование "Воздействие несоответствующего подчёркивания на понимание прочитанного материала";

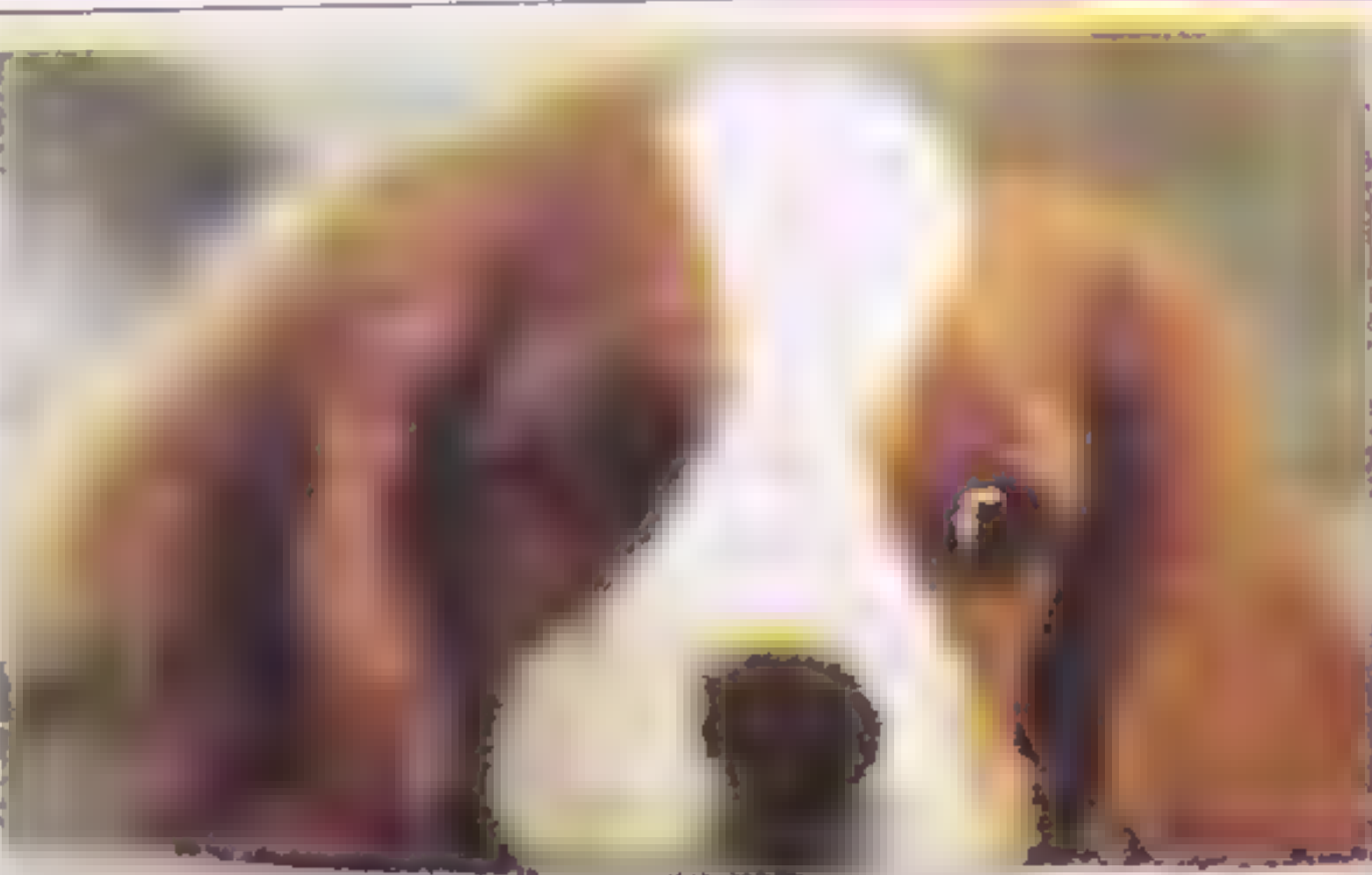
премия мира: японские учёные придумали аппарат, который переводит собачий лай на японский язык;

гигиена: премию в этой области получил испанец Эдуардо Сегура, который изобрёл стиральную машину для кошек и собак;

экономика: эту премию получили 28 компаний, которые "применили математическую концепцию воображаемых чисел в деловых операциях";

физика: Арид Лейке доказал, что пивная пена подчиняется математическому закону экспоненциального распада.

BBC News



Звонящий пёс

Служащий турецкой бензозаправки, потерявший мобильный телефон, набрал свой номер и... не поверил своим ушам, когда услышал, что звонок донёсся из живота его собаки. Видимо, она нашла телефон и проглотила его, когда хозяин этого не видел. Сначала мужчина думал, что телефон украл кто-то из клиентов, пока он занимался заправкой автомобиля. "Я очень доволен, что мой телефон так быстро нашёлся", - сказал он.

Ananova

Четырёхколёсный "внедорожник"



Американская компания "Segway", разработчик одноимённого двухколёсного самоката, представила очередное необычное транспортное средство - "Segway Centaur" (кентавр - мифическое существо с туловищем и ногами лошади и человеческими головой и руками).

Устройство унаследовало все основные возможности классического самоката "Segway" и получило ряд дополнительных особенностей. У "Кентавра" четыре колеса. Однако наездник может передвигаться не только в полусогнутом состоянии, но и стоя. В последнем случае "Кентавр" будет самостоятельно поддерживать равновесие на задних колесах благодаря гироскопам и микрокомпьютеру. Более того, сложная система динамической стабилизации позволят удерживать "внедорожник" на двух колёсах под нужным углом. Владелец "Кентавра" сможет без проблем перемещаться по пересечённой местности, преодолевая ухабы и ямы. Новый самокат разгоняется примерно до 35 км/ч, тогда как оригинальный "Segway" едет со скоростью не более 20 км/ч.

Compulenta.ru



УМАТУРМАН



Неизвестная группа из Нижнего Новгорода влетела в музыкальную реальность так стремительно, что сама едва успела опомниться. Их называют прорывом, их называют выскочками, их заваливают премиями, их невозможно заставить в Москве... Впрочем, обо всём по порядку.

В городе Нижнем Новгороде жили два брата - Владимир и Сергей Кристовские. В июле 2003 года Кристовский-младший понял, что у него накопилось очень много песен, с которыми надо было что-то делать, и братья решили создать новую группу. К этому моменту оба уже имели изрядный опыт работы по отдельности в местных музыкальных командах. Сначала песни обкатывали на местной публике. Дело пошло, и решено было записать демо-альбом. На нижегородской студии было записано 15 песен, сочинённых и спетых Володей, аранжированных Сергеем и совместно исполненных. Его отправили в Москву по фирмам грамзаписи. Столицу творчество группы весьма заинтересовало, и с этого момента началась история группы "Уматурман", воплотившей мечту музыканта "я приеду и покорю столицу" классически точно, получившей всё.



Владимир Кристовский - младший из братьев, автор текстов и музыки, вокал, гитара. Володя всегда любил петь, и в детстве у него был очень хороший голос. Он любил творчество наших советских композиторов и их прекрасную музыку, песни из детских фильмов, особенно из "Мэри Поппинс". Свои песни он начал сочинять в 20 лет и пробовал

исполнять их на публике. От первых рецензий вроде "Полный отстой" до статуса звезды российского масштаба Володя прошёл длинный путь, перепробовав множество профессий: электромонтёр по образованию учился на парикмахера, работал в морге ночным санитаром, оператором на автозаправочной станции, дворником в детском саду, водителем в Министерстве финансов, агентом по продаже шоколада и лимонада и много где ещё, пока не понял, что только музыка - дело всей его жизни и принял решение, что больше не будет зарабатывать ничем, кроме музыки. Веря в свою будущую известность, максималист по природе, Владимир не сомневался, что однажды добьётся мировой славы. Так зародился музыкальный проект, получивший позже известность под именем "Уматурман".

Фактики

- Первоначальное название группы "Уматурман" - "Не нашего мира".
- Первое публичное выступление группы в Москве состоялось на концерте Земфиры в день рождения Володи в декабре 2003 года, где братья вместе с известной певицей исполнили свою песню "Прасковья".
- Единственную песню, звучащую в "Ночном дозоре" на финальных титрах картины, сочинила и исполнила группа "Уматурман".
- Кристовские - нападающие со стажем. Но футбол пришлось принести в жертву: времени не хватает. Зброшены и велосипеды.
- Мечта Владимира - купить дом и хорошую машину своим родителям и спеть дуэтом с Аллой Пугачёвой.
- Братья избегают разговоров о личной жизни. Единственное, что они рассказывают о себе: Владимир человек влюбчивый, а путь к сердцу Сергея лежит через желудок.

Сергей Кристовский - старший из братьев, гитара, бас-гитара, бэк-вокал, аранжировки. Сергей, воодушевлённый примером отца - кандидата в мастера спорта по плаванию и мастера спорта по волейболу и хоккею - с детства очень увлекался спортом. В хоккей начал играть с 6 лет, а клюшку взял в руки в полтора года. Всю школу он играл в хоккей, плавал, играл в футбол.

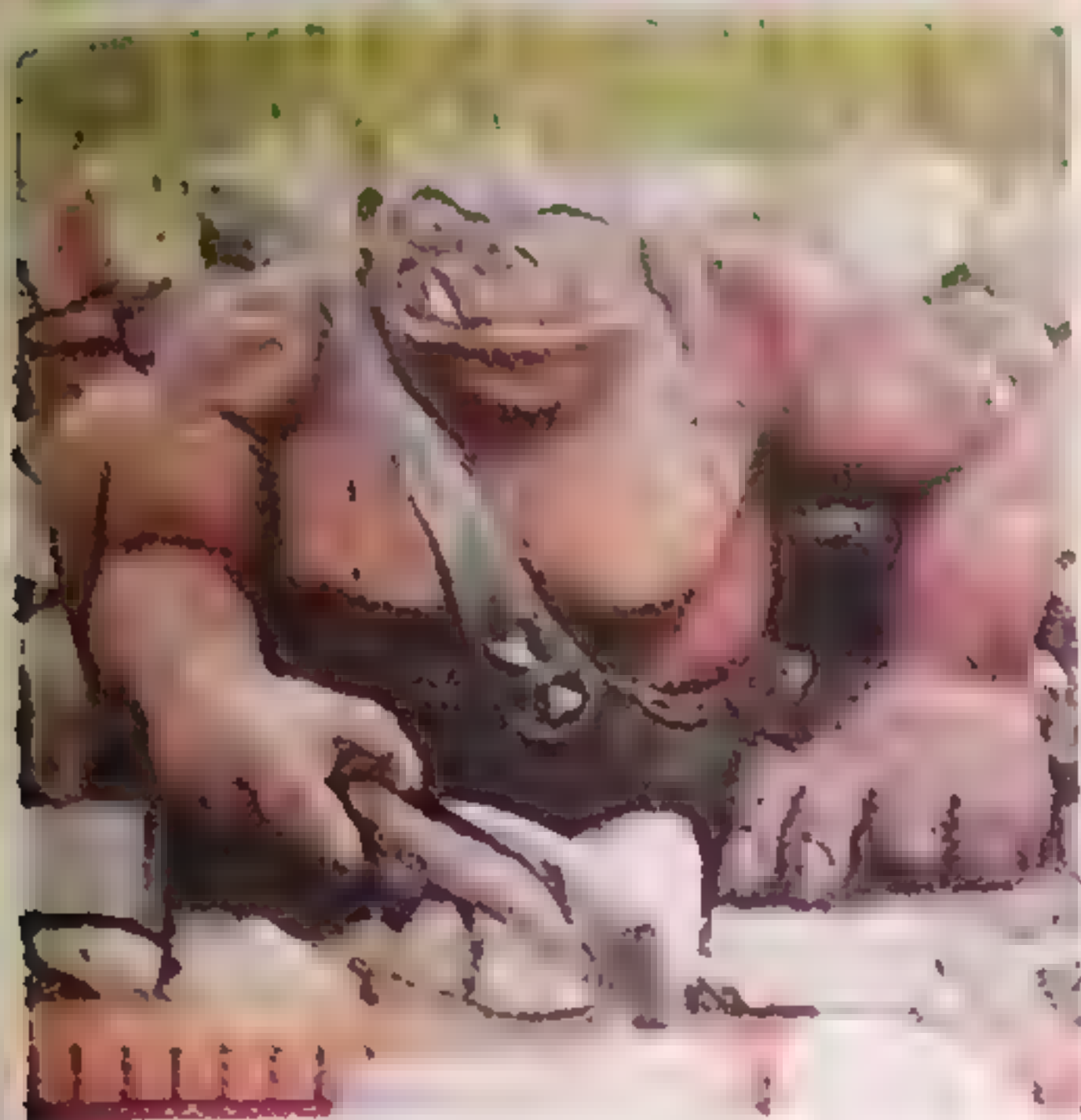
А в 19 лет во время игры сломал клюшку и, сидя дома, впервые взялся за гитару: так сложились все условия для того, чтобы бросить спорт и заняться музыкой. Как и его брат, Сергей испробовал множество профессий: после школы работал токарем, почтальоном, грузчиком на заводе шампанских вин, няней в детском саду, что-то строил, пока не нашёл работу диджея. С этого момента жизнь Сергея навсегда соединилась с музыкой. Поначалу он пел в местных клубах и ресторанах, потом начал писать свои первые песни. Собрал команду "Бродвей", но вскоре группа распалась, работал в популярной нижегородской группе "Шервуд". А потом пришёл Володя со своими песнями, и в спорах они за одну ночь записали те самые 15 песен, которые прославили новоявленную группу сначала в родном городе, а потом и в Москве.



Ума Турман - любимая актриса Кристовских, чьим именем названа группа
По мат. оф. сайта: umaturn.ru

Мифические Великаны

Волшебная страна



Ванапаганы - в эстонской мифологии злобные великаны, обитающие в пещерах, на дне озёр и под землёй. Ванапаганы - искусные мастера, занимаются кузнечным ремеслом, тачают башмаки и т.д. Иногда приглашают к себе в гости людей и одаривают их угольями; если положить эти уголья в передник, они превратятся в золото. Ванапаганы строят мосты через озёра и моря (душа человека, прошедшего по такому мосту, попадёт к дьяволу). В сказках великаны нередко ведут себя подобно русскому чёрту и раз за разом остаются в дураках. Вильде меннер - в немецком фольклоре великаны, которые каждую весну впадают в ярость и насылают бури и ураганы. Они выворачивают с корнем деревья в лесу и гоняются за лесными духами. Единственное спасение от вильде меннер - вскочить на пенёк, на котором вырезано три креста (но найти такой пенёк весьма непросто!)

Инеистые великаны - в скандинавской мифологии древние великаны, первоначальники мира, предшественники не только людей, но и богов. Из инеистого великана Имира возник мир: кровь Имира стала морями и озерами; его череп стал небом, которое было установлено над землёй; мозги Имира были подброшены в воздух и стали облаками; скелет Имира стал горами; его зубы и челюсти стали скалами и камнями; волосы Имира стали деревьями; личинки, оказавшиеся в плоти Имира, стали гномами.

Инеистые великаны наделены великой мудростью. Бельторн даёт богу Одину магические руны; впоследствии Один советуется с

головой великана Мимира и черпает мудрость из медового источника, которым владеет великан. От инеистых великанов ведут свой род йотуны и тролли.

Йотуны - в скандинавской мифологии великаны, враждующие с богами - асами и ванами; когда-то они похитили у богов чудесные сокровища - молодильные яблоки и молот Мьелльнир. Йотуны ведут род от инеистого великана Имира, но они не чета древним инеистым великанам: богам ничего не стоит их перехитрить. Йотуны живут в Йотунхейме (он также называется Утгард) - каменистой стране на северо-восточной окраине мира. Обитель богов - Асгард - и срединный мир, Мидгард, где обитают люди, защищает от йотунов бог Тор.

Оркулли - в итальянском фольклоре потомки орчей, кровожадных великанов, излюбленным лакомством которых были человеческие младенцы. Они могут быть весьма полезны людям: сообщают, когда сажать семена, а когда убирать урожай, заботятся о домашних животных. Но если оркулли разозлились, на них нет никакого удержу: стоит им дохнуть на животных, как в стаде начинается падеж, а дороги от их дыхания мгновенно покрываются льдом. Вдобавок, оркулли - отъявленные воришки. Они крадут всё подряд: ведра с молоком, домашнюю птицу, бельё со двора, и так далее. У них есть одна странная черта: они не выносят, когда при них кто-то переобувается, и тут же исчезают.

Оркулли - настоящие оборотни, у них нет постоянного облика. Узнать об их присутствии можно лишь по запаху, который они распространяют. Недаром среди итальянцев одним из самых страшных оскорблений считается фраза: "Ты воняешь как оркулли!"

Рефаимы - в иудаистической мифологии и книгах Ветхого Завета великаны, обладавшие огромной силой, - древнейшее население Ханаана. Одним из рефаимов был Голиаф, сражённый Давидом. От рефаимов унаследовал свой рост охотник Нимврод.

Именно рефаимы стали первыми употреблять в пищу мясо животных, а затем превратились в людоедов. Они рождены смертными женщинами от падших ангелов, и унаследовали от отцов власть над природой. Особую разновидность рефаимов составляли анакимы - великаны с длинной шеей, истребившие друг друга и после смерти превратившиеся в злых духов.

В Библии сказано: "Оживут мертвецы Твои, восстанут мёртвые тела! Воспряните и торжествуйте, поверженные в прахе: ибо роса Твоя - роса растений, и земля извергнет мертвецов" (Ис 26, 19). Под мертвецами здесь разумеются именно низвергнутые в ад рефаимы, от судорог которых происходят землетрясения.

Тролли - в германо-скандинавской мифологии существа огромного роста, наделённые необычайной силой и непроходимой тупостью. Живут тролли обычно в пещерах, где хранят свои сокровища. Они ближе к людям, чем их дальние родичи - йотуны и занимаются тем, что вредят человеку: похищают скот и красивых девушек, крадут младенцев и тому подобное.

Тролли боятся солнечного света, который превращает их в камень. У них рыжие волосы, ходят они в тёмных штанах и красных шапках. Троллей пугает громкий шум: они сразу начинают думать, что за ними пришёл с молотом сам бог Тор.



НОВОГОДНИЕ БАЙКИ

Читательский конкурс новогодних и рождественских мистических, страшных и смешных рассказов-боек.

Чёрт окаянный

Как-то в Рождество мы с подружками решили идти гадать. В 9 часов вечера мы собрались у Дашки, она жила в первом доме от перекрёстка дорог. А через дорогу от её дома стояло двухэтажное здание, в котором и медпункт, и почта, а вокруг здания посажены кусты и деревья. До половины двенадцатого мы рассказывали разные истории, среди них такая: наши пацаны говорили, что через дорогу от Дашиного дома, в кустах, ночью, в любое время года появляются черти и хватают прохожих за ноги и утаскивают в кусты, в общем, там люди пропадают. Я не придавала этому рассказу большого значения, хотя прекрасно знала, что дорога домой проходит как раз там.

В полночь мы погадали, а разошлись в 2 часа ночи. Провожать меня было некому и я пошла одна, как раз по дороге мимо того двухэтажного здания. Было очень темно, но у меня был фонарик. Когда я подходила к кустам, он у меня вдруг погас. Мне показалось, что в кустах что-то зашуршало, промелькнула чья-то тень и вдруг... кто-то резко схватил меня за ногу и потащил в кусты. Я очень испугалась, сразу вспомнив рассказ про чертей, и стала отбиваться фонариком. Я со всей силы врезала этим фонариком по чёрту и в ответ услышала стоны, после чего почувствовала, что чёрт меня отпустил. Фонарик у меня снова заработал, но это было уже не важно. Я побежала вперёд, домой, не чуя под собой ног. Когда я прибежала домой, все спали. Я легла на кровать и тут же уснула.

Через несколько дней каникулы кончились. Мы все очень удивились: откуда у моего одноклассника Андрейки фингал под глазом? Вместо "Привет!" он на меня как-то не по-доброму посмотрел. Когда после уроков он меня провожал, то признался, что ночью в Рождество меня поймал он. Я на него так разозлилась, что решила с ним не разговаривать. Но когда у него прошёл синяк, то всё-таки с ним помирилась.

(Попцова Люба, д. Канахинцы, Кировская обл.)

Мой любимый Агарвон

Это случилось в ночь с 29 на 30 декабря. У меня и у моей подруги Сони есть один обычай: в эту ночь гадать всеми способами. Мой сосед Колька Ч., по уши влюблённый

в Соню, был в курсе этого дела, ну и решил над нами подшутить (как он после рассказал).

Есть одно гадание: выходишь на улицу и у первого прохожего мужского пола спрашиваешь как его зовут. Какое имя он назовёт, так и будут звать твоего жениха.

Вот вышли мы с Соней на "охоту". Погода великолепная: ни ветра, ни воя соседской собаки, а небо чистое и звёздное! Идём мы по улице не спеша, и тут из-за угла выходит ОН, долгожданный прохожий. Моё сердце как-то странно заколотилось! А Соня лёгким движением рук оттолкнула меня и лёгкой джазовой походкой подлетела к прохожему и спросила его имя. И что вы думаете он ответил? С грузинским акцентом: "Агарвон! И такого имени больше ни у кого нет!" Я повалилась на снег от смеха, поняв, что этот загадочный "грузин Агарвон" был Колька и что Соня "подписала себе приговор" (она так и стояла, глядя то на меня, то на "грузина").

Вот такая вот ночь выдалась!

(Ася, ст. Шентала, Самарская обл.)

"Тёмный" Новый год

Мои друзья собрались у меня дома, чтобы справить Новый год. Все комнаты я разукрасила разноцветным дождиком, мишурой, воздушными шариками. Стол ломился от изобилия всякой еды. Играла музыка, мы танцевали. Было очень весело.

Оставалось 10 минут до полуночи. И тут началось самое странное: шарики отцеплялись и летали по комнатам, натыкались на острые предметы и с грохотом лопались. Но это ещё пустяки по сравнению с тем, что случилось потом.

Оставалось 5 минут до полуночи. Мы встали вокруг стола, выключили музыку, включили телевизор, в общем, приготовились вступить в Новый год. И вот 12 часов! Часы бьют 10 раз, 11, двена... Бац! И свет в комнате погас. Свет погас во всём доме. Мы стояли и ничего не понимали. Я взяла свечку и поставила посередине стола. Была очень мрачная тишина. Никто не хотел ничего говорить. Вдруг одна из моих подружек вскрикнула и показала пальцем в сторону двери. Мы посмотрели туда и увидели, что по стене плывут две тени... У меня всё внутри ёкнуло. Я уже хотела броситься подальше от теней, как вдруг загорелся свет. И мы увидели, что тени отбрасывали воздушные шарики! Я посмотрела на часы, было пятнадцать минут первого. Эти 15 минут были для меня вечностью. Да какой вечностью!!!

(Ярухина Ольга, с. Екатериновка, Ульяновская обл.)



Невыдуманная история

Хочу рассказать одну очень интересную и ужасную историю, которая произошла в общежитии со мной и моими подругами.

В ночь на Рождество мы решили с подругами (Олей и Светой) поколдовать и вызвать чёртика. Мы взяли большую толстую книгу колдовства и нашли страницу, где написано "Как вызвать чёртика на Рождество". Мы ужасно боялись, но в то же время нам было очень интересно. И вот пробило ровно 12 часов ночи. Мы выключили свет, зажгли три свечи и начали произносить различные заклинания, которые написаны в книге. После произнесения заклинаний надо было ждать максимум 30 минут, чтобы появился чёртик. Но вот полчаса прошли, а никого нет. Конечно, всё это время мы были очень напряжены и боялись каждого шороха. Прошёл час - никто так и не появился. Мы подумали, что это всё ерунда и легли спать. Но не прошло и 15 минут, как на кухне раздались какие-то звуки. Сначала эти звуки были очень тихие, но у нас сразу сердце ушло в пятки, мы сидели тихо и неподвижно. Вскоре звуки усилились, стали очень громкими и были похожи на битьё посуды. Шум на кухне никак не прекращался, и тогда Оля, Света и я собрались с духом, взяли попавшиеся под руки предметы и пошли на кухню. Но там никого не было, и посуда была цела. В эту ночь уже никто из нас не смог уснуть.

Утром, когда Ольга вышла за дверь, она увидела около нашего порога козлиные копыта. Она очень громко закричала. Мы прибежали и тоже чуть не упали в обморок. Потом мы вернулись в комнату и боялись выходить на лестничную площадку. А минут через пять нам постучали в дверь, и мы перепугались ещё больше и решили не открывать. Но за дверью послышался голос Димки, он сказал, что хочет отдать нам приглашения на дискотеку в новом клубе. Мы чуть-чуть приоткрыли дверь и спросили у него, не лежат ли где поблизости козлиные копыта. Он ответил, что нет, и очень громко рассмеялся, и сказал нам, что это они с Лёшкой подложили нам копыта под дверь для прикола. Тогда и мы с подругами засмеялись вместе с ним.

Но вопрос остался один: кто же тогда был на кухне? Это явно не пацаны, ведь наша дверь была закрыта на защёлку. Неужели это был на самом деле чёртик, которого мы так упорно вызывали?!

(Анжелика, п. Люга, УР).

Жуткое гадание

Однажды под Рождество мы с подругой решили погадать. Поставили зеркала, выключили свет, зажгли свечу и закрыли дверь. В итоге - полная темнота. Представляете, зеркальный бесконечный коридор, а в нём отражается пламя. Жутко и таинственно... Мы начали читать заклинание и вдруг слышим: ветер сильный подул, ветка в окно стучит; какие-то тени в зеркалах отражаются. А потом в зеркале стал вырисовываться силуэт. Испугались мы, конечно, не на шутку, и дикий энтузиазм наш стал угасать. Всё же, набравшись храбрости, мы решили выяснить кто это. Оказалось, что это один парень из нашего класса. Такой дурак! Нам бы посмеяться, только тогда не до этого было. Каким-то странным образом открылась форточка и в комнату ворвался вихрь. Пламя свечи мгновенно потухло. Потом мы услышали ужасный грохот и дьявольский смех. После этого всё стихло. Когда мы наконец-то включили свет, то ужаснулись: на полу валялись книги, а шкаф был перевёрнут, зеркал вообще не было. Кое-как прибравшись, мы поклялись, что никогда ни под каким предлогом не будем больше гадать.

(Шибанова Аня, г. К-Чепецк, Кировская обл.)

Крик

Вечером перед Рождеством я со своими друзьями сидела во дворе на лавочке. Мы друг другу рассказывали страшные байки о том, что перед Рождеством по земле гуляет всякая нечисть: духи, черти, вампиры и т.п. Хотя в это никто не верил, всё равно было страшно. Страху нагоняло ещё и то, что мы живём на краю города, в самом последнем доме, где через дорогу начинается поле.

И вот я и моя лучшая подруга Оксана решили попугать всех. Мы сказали, что скоро придём и ушли. Немного побродив по асфальтовой дорожке, мы незаметно проскользнули ко мне домой. После Нового года у меня остались классные маски: маска вампира и какого-то непонятного чудовища. Мы одели их и тихонько пошли на улицу. На лавочке никого не было! Мы с Оксаной удивились и стали искать наших друзей. И вот когда мы в масках бродили среди кустов, то услышали недалеко от нас шёпот. Мы испугались, в голову полезли всякие мысли...

И вдруг эти шептавшиеся существа выпрыгнули на нас из-за куста. Слава Богу, это были наши друзья, но от неожиданности мы с Оксаной закричали, и наши друзья, увидев нас в страшных масках, тоже подняли крик.

Наверное, нас было слышно на другом конце города. Зато теперь мы не можем вспоминать этот случай без смеха.

(Пенскова Марина, г. Красноармейск, Саратовская обл.)



Рис.:
Щербинина
Ксения,
г. Омск

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ:

УЗНАЙ О НЁМ ВСЁ!

Ликбез для девочек

Девочки похителки

Итак, свершилось: ты идёшь на первое свидание. На душе прямо-таки соловьи поют, но где-то в самом укромном уголке скребут кошки: о чём говорить, как смотреть, чтобы не выглядеть глупо? Темы для беседы у вас найдутся, можешь не сомневаться, но если хочешь совместить приятное с полезным, задай своему парню несколько нехитрых вопросов (только не все сразу, иначе это будет напоминать плохое интервью), и ты получишь некоторое представление о его характере, отношении к жизни и, конечно, прошлому.

Кем ты хотел стать в детстве?

Твой интерес. С мечтами детства люди расстаются неохотно. Многие психологи считают, что вообще никогда. Если ты узнаешь, кем парень хотел быть в детские годы, то сможешь судить о том, кем он стал в результате.

Твой вопрос. В разговорах о планах на будущее незначай упомяни о своей детской мечте: "Я, например, мечтала стать врачом? А ты? Адвокатом? А почему?"

Его ответ. Узнать "почему" очень важно. Студент политехнического, который мечтал о карьере поп-звезды, возможно, уже почти забыл об этом. Но при этом он жаждет признания и славы. А мальчик, восхищавшийся работой пожарного, может превратиться в мужчину, склонного к опасностям и риску. Делай выводы.

Ты когда-нибудь нарушал закон?

Твой интерес. Предположим, встречаться с закоренелым преступником тебе не придётся. Но, возможно, когда-то давно твой возлюбленный стащил с прилавка жвачку или поджёг письмо в соседском почтовом ящике, или регулярно прогуливал школу... Это не означает, что он порочная личность или будущий обитатель тюремной камеры. Вероятнее всего, он испытывал силу закона и пробовал на вкус общественные нормы. А это как раз неплохо, главное - вовремя остановиться...

Твой вопрос. "Представляешь, я однажды в детстве пыталась в магазине шоколадку стянуть! Правда, потом испугалась... А ты что-нибудь подобное делал?"

Его ответ. Если он отреагирует с преувеличенным ужасом: "Да ты что?! Разве можно такое делать?", значит,

слишком прямолинеен и прямодушен в своих суждениях. Он принципиальный, и иногда это неплохо. Однако, согласишься, человек, который никогда ничего в жизни не нарушал, кажется немного странным...

В данном случае судить тебе сообразно с твоими убеждениями: тебе решать, что нравится тебе в этом парне, а что - нет.

С какими девочками ты предпочитаешь дружить?

Твой интерес. Он просматривается невооружённым глазом: ты

же хочешь ему понравиться. Но стоит копнуть глубже, ведь любая личность раскрывается через симпатии и антипатии. Кстати, попутно он может поведать тебе и о том, что ему не нравится в девушках. Мотай на ус.

Твой вопрос должен звучать просто: "Какие девчонки тебе нравятся?"

Его ответ. Если ему нравятся девчонки дружелюбные, хорошенькие и беззащитные, он "типичный мужчина". Любит в слабом поле именно слабости и стремится его опекать. Независимые, эксцентричные девушки привлекают юношей, рассчитывающих найти понимание, чувство юмора и общение на равных. А если парню нравятся девицы с виду строгие и рассудительные, а на деле легко поддающиеся чужому влиянию, возможно, он видит в подруге ценную, эксклюзивную... вещь. А вот это настораживает.

Тебя когда-нибудь дразнили в школе?

Твой интерес. Ты ведь хочешь узнать, как он справляется с трудностями и строит отношения с людьми. Считается, что опыт общения в школе откладывается на всю жизнь, и то, как человек переживает неприятности этого периода, многое говорит о его характере.

Твой вопрос не должен звучать прямолинейно. "Знаешь, вчера на остановке видела, как большие пацаны дразнят малыша. Такой ужас! Тебя когда-нибудь дразнили в школе?"

Его ответ. Главное - выяснить, кем он был: жертвой или преследователем. Если окажется, что твой избранник был хулиганом и обижал слабых, важно, как он теперь к этому относится. Желательно, чтобы сожалел об ошибках молодости. Иначе ты встречаешься с человеком, который верит, что все проблемы в жизни решаются в основном с помощью силы.

Если твой любимый всегда лез на рожон и бросался на обидчиков с кулаками, он упрям и бескомпромиссен. А легче всего общаться с теми, кто в детстве в ответ на обидные словечки прикидывался дурачком и заговаривал зубы врагам, сводя конфликт на нет. У таких ребят лучше всего развиты навыки общения: они в любой компании чувствуют себя как рыба в воде, становятся прекрасными собеседниками и хорошими друзьями.

Ты всё ещё общаешься со своей бывшей девушкой?

Твой интерес. Тебе важно знать, готов ли он к новым отношениям, как умеет общаться, и насколько предрасположен к изменам.

Твой вопрос. Например, когда вы идёте по улице,



Рис.:

Hosino Hikaгу,

Сибай, р. Башкортостан

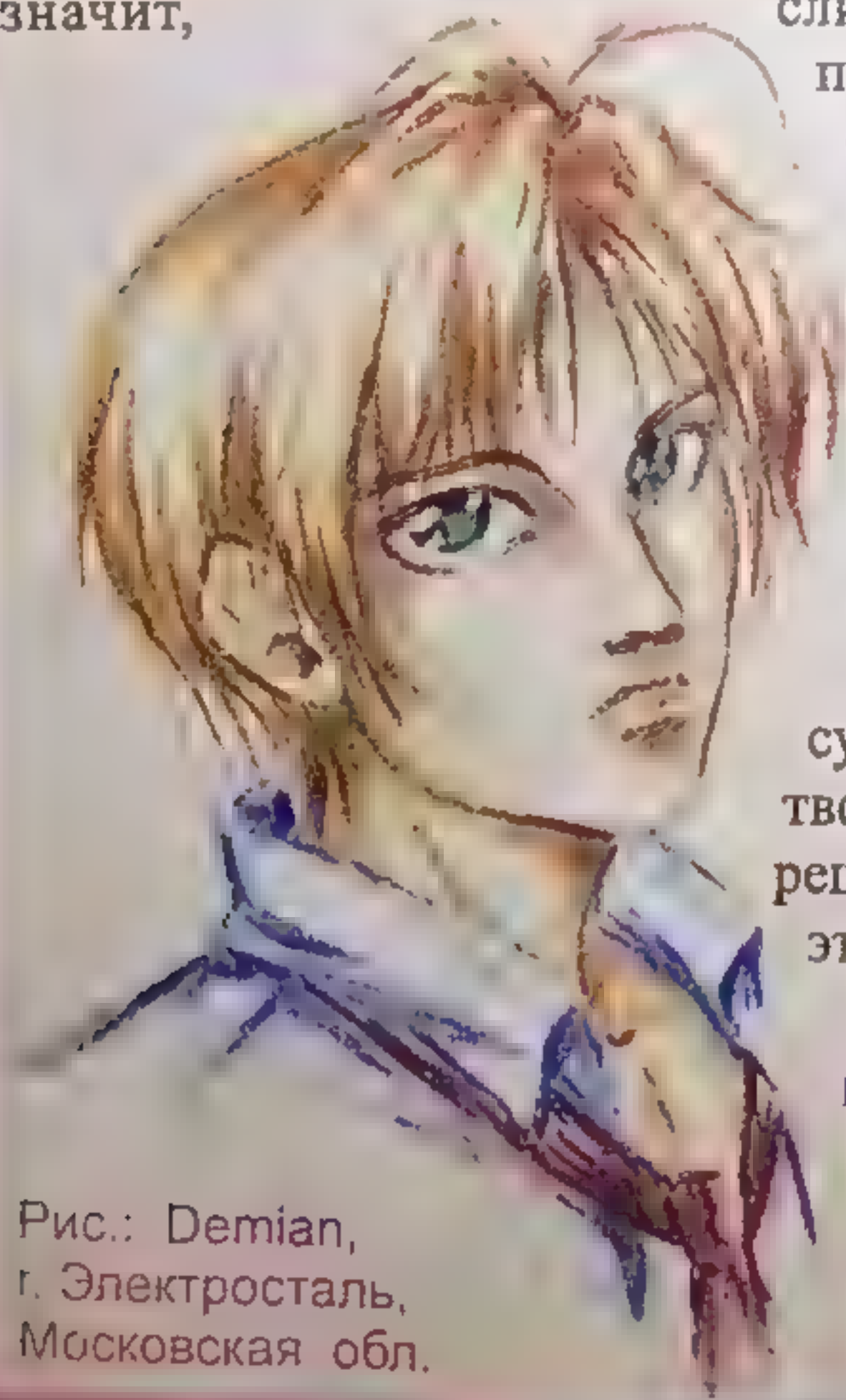


Рис.: Demian,
г. Электросталь,
Московская обл.

"случайно" толкни какого-нибудь молодого человека, извинись, а потом мечтательно произнеси: "Знаешь, он напомнил мне парня, с которым я встречалась раньше..." Если твой возлюбленный не продолжит тему дальше, спроси напрямик: "Я совсем не знаю, встречался ли ты с кем-то до нашего знакомства. А сейчас вы продолжаете общаться с той девушкой?"

Его ответ. Если он всё ещё зол на свою бывшую подругу и не может сдержать эмоций, говоря о ней, - это уже повод для беспокойства. Тебе ведь известно, что от любви до ненависти один шаг, но его можно сделать и в обратном направлении. Мальчик по-прежнему равнодушен к той, с кем встречался раньше. Он не готов к новым отношениям, и скоро ты ощутишь это в полной мере.

Если после разрыва они остались друзьями и регулярно встречаются, чтобы выпить кофе, - это тоже не лучший вариант. Возможно, твой парень просто хороший человек, который не любит портить отношения, а возможно, он пытается вернуть бывшую подругу. Чтобы расставить все точки над "i" в этой истории, спроси, почему они расстались.

Если он промямлит в ответ что-то невразумительное, увы, она до сих пор ему нравится. Лучше всего, если они изредка встречаются где-нибудь на вечеринке у общих знакомых и не пытаются при этом выяснять отношения. Это значит, что твой возлюбленный спокоен и... свободен!

Эти вопросы, а главное, ответы на них могут поведать многое о твоём избраннике, но всё-таки не воспринимай их слишком буквально. Конечно, если твой парень с детства мечтает стать живодёром, всё ещё обижает малышей, сбивается со счёта, вспоминая о девушках, с которыми встречался, и только что вернулся из мест не столь отдалённых - держись от него подальше. Но, к счастью, таких меньшинство. А в остальном... Главное - чтобы парень тебе нравился! История знает немало примеров, когда абсолютно несовместимые пары жили долго и счастливо.

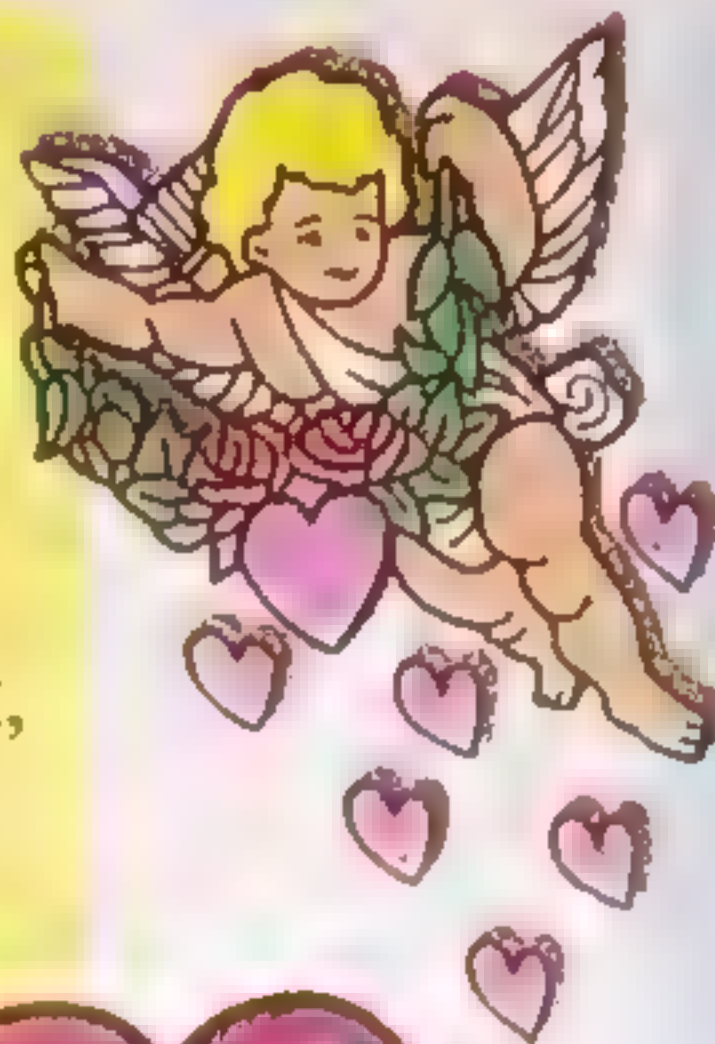
Елена Курбатова

Стихи о любви

Мой герой

(Посвящается Денису)

Я мечтаю о тебе
День и ночь, закрыв глаза.
Ты теперь в моей судьбе.
Без тебя никак нельзя.
Сколько можно быть одной,
Забывая о любви,
Но теперь ты - мой герой,
Вместе будем Я и ТЫ.
(Воробьёва Ксюша,
г. Н. Новгород)



Если проходит ночь,
То наступает рассвет.
Если ты любишь меня,
Значит другую - нет.



Если меня позабыл,
Встречу другого я.
Если ты любишь меня,
То навсегда, навсегда...
(Л. Д., г. Электросталь,
Московская обл.)



Эдельвейс

Кто в этом мире полюбил,
Тому не страшен суд.
Послушай сказку: жил да был
Один весёлый шут.
На площади и в кабаках
Таких полным полно.
И был похож его колпак
На алое вино.
Казалось, он совсем не знал,
Что значит боль и страх,
Смеясь, обиды запевал
На свадьбах и пирах,
Смеясь, бокалы об пол бил,
Смеясь, дразнил собак,
И если он кого любил,
Так только свой колпак.
А время шло.
Судьба всерьёз готовила топор.
И видно чёрт его занёс
На королевский двор.
Но был иным дворцовый пир:
Король на склоне дней
Устроил свадебный турнир
Для дочери своей.
И вот герольд провозгласил:
"Лишь тот получит честь,
Кто принесёт ей со скалы
Волшебный эдельвейс".
И гул прошёл среди женихов,
Ведь каждый ясно знал,
Что кроме птиц и облаков
Никто там не бывал.
И покраснели от стыда



Поэзия наших читателей

Пара слов на песке,
Пара слов под луной,
Пара слов и минут
Между Мной и Тобой.

Пара слов в тишине,
Пара слов у воды...
Очень громко: "Люблю!"
Очень тихо: "А ты?"
(Якунина Дарья, г. Казань)



Люблю тебя, мой милый друг,
И жду тебя как никого на свете.
Быть может, так случится вдруг,
Любовь моя перевернёт планету.

Пусть мы нечасто видимся с тобой.
Пусть избегаешь моего ты взгляда.
Но в моих мыслях, парень дорогой,
Ты рядом, ты со мной и этому я рада.
(Баутина Евгения, с. Б-Кибья, УР)

И герцог, и барон,
Ведь знали все,
Что путь туда
Для смертных запрещён.
Но что за дерзость?
Кто рискнул?
Подъём высок и крут.
Наверно, он с ума сошёл,
Несчастный этот шут.
Куда он лезет? Вот дурак!
И шуткам нет границ.
И был похож его колпак
На кровь убитых птиц.
Все хохотали, скаля рты.
А шут стремился вверх,
Туда, где гибнут в день мечты
Влюблённые навек.
В кровавый пот окрасив снег,
Вершины он достиг.
Но лишь сорвал волшебный цвет
Сорвался в этот миг.
И онемевший мир смотрел,
Как падал он с небес.
А на груди его горел
Волшебный эдельвейс.
Цветок принцессе подан был,
Но кровь на лепестках
Сияла ярче, чем рубин,
Печальней, чем колпак.
И вместо смеха словно песнь
Слеза скатилась с глаз
На недоступный эдельвейс,
Цветущий только раз.

(Катя В., п. Шаитик, НСО).



ТАИНЫ ИНДЕЙСКИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ



Ольмекские головы и пирамиды Нового Света

Старейшая и самая загадочная цивилизация в Центральной Америке - ольмеки ("каучуковые люди") - возникла приблизительно в 3 тыс. г. до н. э. и существовала вдоль побережья Мексиканского залива, в районе, где производился каучук.

Главная река ольмексов - Коацелькоалькос, что в переводе означает - "Святилище змеи". Согласно преданиям, в бесконечно далёкие времена на этой реке произошло прощание Кецаоькоатля (Пернатого Змея), главного божества народов древней Мексики, с обитателями страны, к которым он обещал вернуться. У него очень много общего с богом из далёких Анд - Виракочей. Они похожи внешне - белые люди, могучего телосложения. Лица их благородны, обрамлены бородой, одежды - длинные плащи или длинные перепоясанные рубашки. Оба пришли и ушли по воде, оба обучали людей ремёслам, счёту времени, нравственным основам. Вероятно, потому некоторые индейские племена приняли европейцев за возвратившихся богов.

От эры ольмексов сохранились многотонные гигантские головы, высеченные из базальтовых монолитов. Мрачные, тяжеловесные, непонятные скульптуры. Одна из них 2 м в высоту, 5,5 м в окружности, вес около 10 тонн. Другая голова ещё более внушительных размеров: она весит более 30 тонн. Её примерный возраст - 2000 лет. Всего насчитывается 16 таких памятников. Черты лица у ольмекских голов не характерны для аборигенов Нового Света: они скорее напоминают лица людей негроидной расы. Но негры появились в Южной и Центральной Америке в 16 в. с началом работорговли. Могли ли древние скульпторы придать головам черты незнакомых народов?

Некоторые исследователи находят подтверждение связи древних народов африканского и американского континентов в сходстве архитектурных сооружений. В Африке - это египетские пирамиды, в Южной и Центральной Америке - пирамиды древних городов. Возникла даже гипотеза о влиянии культуры Древнего Египта на развитие цивилизаций на Американском континенте. Знаменитый археолог и путешественник Тур Хейердал в конце 60-х - начале 70-х гг. 20 в. по чертежам в египетских папирусах построил большую тростниковую лодку. Материалом, способом его крепления и самой формой она оказалась похожей на лодки индейцев, живущих в Андах. Плавание прошло успешно: тростниковая лодка выдержала переход через Атланти-

ческий океан. Так было доказано, что древние египтяне могли достигать на таких лодках берегов Америки, но прямых доказательств их влияния на индейцев это не принесло.

Светящиеся черепа

Жители античного мира принимали горный хрусталь за лёд, который потерял способность таять. Действительно, твёрдость, прозрачность и блеск горного хрусталя - так называется минерал кварц - имеет внешнее сходство со льдом. Камнерезы, ювелиры от древности до наших дней создали множество прекрасных изделий из этого камня. Вазы, кубки, перстни, шкатулки, статуэтки, письменные принадлежности. Есть даже хрустальный самовар, принадлежавший Петру Первому. Большой загадкой для учёных являются хрустальные черепа.

Их два, они несколько отличаются друг от друга: один - анатомически точная копия настоящего черепа с подвижной нижней челюстью; другой имеет несколько искажённый, стилизованный вид и выполнен из целого куска кварца. Эти уникальные произведения, скорее всего,

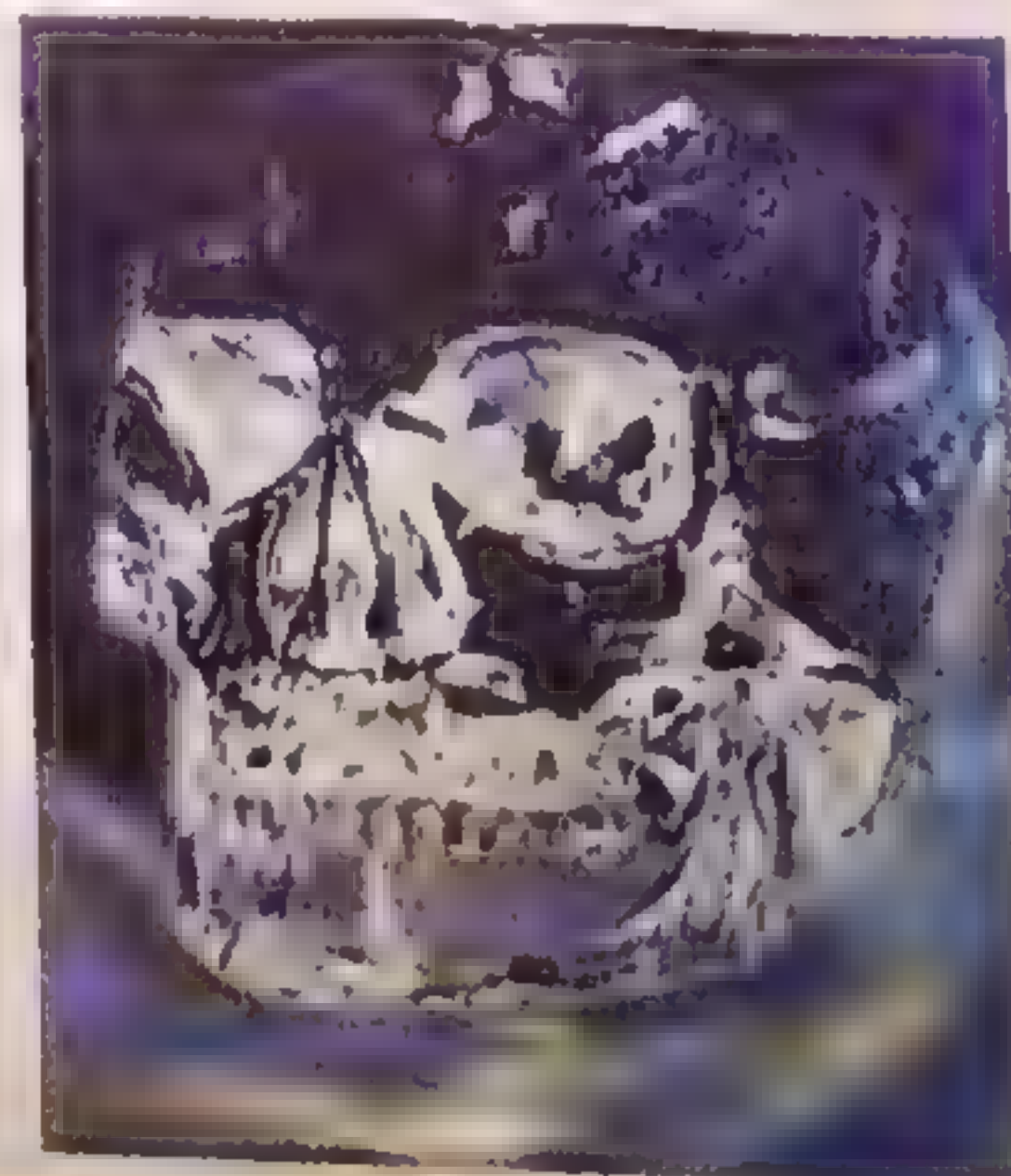
выполнены одним мастером и получили название Черепа Смерти.

Три загадки ожидают тех, кто пытается что-либо узнать о них подробнее. Первая: откуда они и для чего сделаны? Вторая: как были сделаны? Третья: что за странные видения возникают в черепах, если долго на них смотреть?

Ответ на первый вопрос стоит искать в глубине веков среди горных плато Центральной Америки. В индейских легендах говорится о злобном

боге Тескатипоккой (Дымящимся Зеркалом). Его часто изображали в виде сверкающего черепа, и он владел загадочным предметом - Дымящимся Зеркалом, которое позволяло ему на большом расстоянии наблюдать за тем, что делают боги и люди. Возможно, череп и зеркало как символы божества были размножены для культовых целей. Те, кто видел черепа, отмечают, что они не только зеркально отполированы, но, самое главное, внутри их высечены линзы и полые каналы, дающие световые эффекты. Учёные разводят руками, не понимая, как в столь далёкие времена удалось выточить эти удивительные предметы. Ведь секрет процесса кристаллического роста был открыт лишь в 17 веке.

Череп, имеющий анатомическое сходство порой менял цвет, подёргивался дымкой, внутри него появлялись изображения гор, храмов, облаков. Иногда от него исходило свечение. Специалисты по кварцу объясняют это особым строением кристаллической решётки минерала, которая способна повлиять





на зрение и вызвать галлюцинации. Не случайно хрустальные шары так любят использовать гадалки.

Хрустальные черепа долго путеше-

ествовали по миру. Их дарили, прятали, теряли, отдавали за долги, выставляли на аукционы, пока они не обрели постоянное место жительства. Череп, выполненный из монолита, купил Британский музей в Лондоне. Другой хранится в частной коллекции.

Гигантские рисунки пустыни Наска

Пустыня Наска в Перу знаменита гигантскими рисунками, среди которых фигуры обезьяны, цапли, крокодила, паука, рыбы. Есть изображение человека в одежде, похожей на скафандр. Таинственная пара рук тянется вдоль серого и мелкого, как пыль, песка и как бы зависает над пространством. Застыла настороженно собака, простирает ветви дерево, кондор парит, только не в небе, а на земле. Несколько раз встречаются геометрические фигуры: треугольники, квадраты, трапеции. И все они - гигантских размеров: цапля - 270 м, обезьяна и кондор - по 120 м, ящерица - 180 м, колибри - 50 м, паук - 46 м. За горизонт уходят линии, пересекающиеся полосы, всевозможные спирали. Всего насчитано 788 фигур, 3000 линий, около 100 спиралей. И всё это расположено так, что представляет собой некую загадочную композицию.

Линии рисунков кажутся узкими тропинками с грудой камней на обочине. Рисунки появились здесь между 350 г. до н. э. и 600 г. н. э. Их не размывло дождями, не занесло песком, потому что Наска относится к самым сухим местам на земле. Кроме того, почва здесь богата гипсом, который, смешиваясь с росой, как бы цементирует мелкие камешки.

Выяснилось, что рисунки Наска типичны для местной культуры, но не всё так просто. Зачем у обезьяны невероятно длинный, закрученный спиралью хвост? Или что хочет сказать "человек-сова", рука которого указывает на восход и на траекторию ярчайшей звезды северного полушария - Арктура в определенное время суток? Полностью каждый рисунок виден только с высоты, и это породило "воздухоплавательную" гипотезу. Она предполагает несколько версий, в том числе и фантастических. Таких, как подъем древних людей в воздух на прирученных летающих ящерах или прилет космических аппаратов с других планет. Но наиболее вероятной считается версия о полёте на воздушном шаре. Его изображение найдено в Наске в гробницах, возраст которых более 2000 лет.



Загадка строителей Кориканча

Можно ли размягчить камень, а потом снова сделать его твердым? Этим вопросом невольно задаются учёные, исследуя каменные строения древних городов Южной Америки.

В городе Куско, бывшей столице империи инков, есть хорошо сохранившийся фундамент и часть стен инкского храма Кориканча. На них возведён като-



лический собор Святого Доминго. По свидетельствам, дошедшим до нас, храм инков когда-то поражал великолепием и богатством. Покрытый 700 листами чистого золота общим весом более 1400 кг, он сиял на солнце и был виден на громадном расстоянии. Во дворе "росло" целое поле золотой кукурузы, где на каждый початок пошло не менее 300 г драгоценного металла. Время и события развеяли в прах былую роскошь, но сохранившиеся

фундамент и стены являются не меньшим чудом.

Дело в том, что индейцы применяли загадочную систему "перевязки" каменных блоков, которая позволила выдержать два сильнейших землетрясения. Стены сложены из множества абсолютно точно пригнанных друг к другу блоков природного камня. Хотя они разного размера и формы, они взаимно перекрывают стыки в невероятном количестве угловых соединений. Вырубить отдельные блоки и соединить их в такую сложную систему было бы невероятно трудно. На одном только блоке насчитывается 12 углов и

сторон в одной плоскости. Кладка велась без раствора, но очень крепка: в зазоры на стыках блоков нельзя засунуть даже лезвие бритвы.

Такой же способ кладки использовался и при строительстве стен крепости Саксайуаман. Соединённые друг с другом камни производят впечатление монолита. Остаётся загадкой, как эти огромные глыбы доставляли и укладывали. Кто мог осилить такую тяжесть на горных дорогах, ведь народы этой части света не знали колеса. Озадачивает учёных и другой древний город - Мачу-Пикчу. Отдалённое расположение и непроходимые леса сберегли его от завоевателей, но не пощадило время. Непонятно, как можно было протащить огромные камни для строительства

зданий. Самым вероятным мог быть путь по воздуху, но на чём?

У индейцев есть легенда о растении, сок которого способен плавить камни. Так возникла гипотеза о том, что инки умели разжижать камни, затем заливали их в нужные формы, где те вновь затвердевали. Однако большинство археологов всё же полагает, что древние строители просто тщательно обрабатывали камни и подгоняли их друг к другу.

Елена Курбанова



УМАТУРМАН

Искусство быть невидимым

Воины-тени ниндзя окутаны ореолом тайн и легенд. Их называли сверхлюдьми, считали воплощением злых божеств и слугами демонов, приписывая сверхчеловеческую физическую и психологическую подготовку, прекрасное владение всеми приёмами ведения борьбы с оружием и без, способность взлетать на крепостные стены и перепрыгивать рвы, умение ходить по стенам и потолку, часами оставаться под водой... и становиться невидимыми.



Такие представления о ниндзя возникли даже не из американских фильмов, хотя, конечно, последние внесли немалую лепту в создание ниндзя-мифа. Создали же легенду о непобедимых существах в чёрном сами ниндзя. Это они сложили немало историй, обильно сдобренных мистикой, про то, как ниндзя без труда одолевали самураев и выпутывались из самых сложных ситуаций, хотя в реальности ниндзя обычно проигрывал самураю. Но сама Япония жаждала красивого мифа о суперменах, и постепенно шпионы-наёмники превратились в эпических героев.

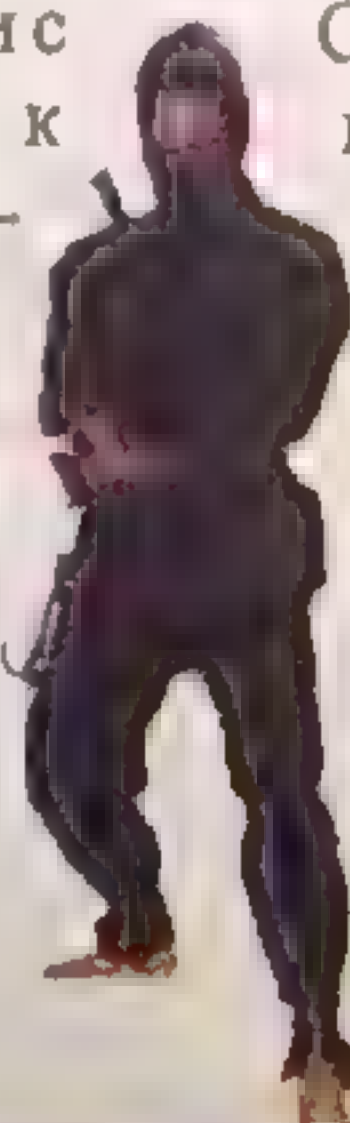
Искусство ниндзя

Ниндзюцу - тайное клановое боевое искусство, содержащее в себе комплексы знаний и умений по осуществлению диверсий и террора, методы проведения партизанских операций, разведку с использованием всех способов добывания и анализа информации, а также систему стратегического управления политической обстановкой (организация недовольства общественного мнения, политические провокации, подстрекательство и непосредственное участие в мятежах и т. д. и т. п.).

Весь этот комплекс ниндзюцу был организован на столь высоком уровне, что некоторые методики (например, редких способов маскировки, убийства или проникновения в жилище) кажутся маловероятными до сих пор. Жителям же средневековой Японии акции ниндзя представлялись проделками дьявола.

Тайные кланы ниндзя возникли в Японии одновременно с возникновением самурайского сословия в IX-XII вв. Прообразом ниндзя были группы китайских и корейских шпионов и диверсантов, чьи подразделения были организованы по родовой системе и которые исповедовали учения секретных школ даосизма - философского течения, направленного на подготовку человека к выживанию в самых экстремальных условиях и культивирующего полное слияние с природой, окружающей средой.

Развивающиеся одновременно и параллельно с развитием самурайства, тайные школы ниндзюцу не имели ничего общего с военными ни по своей методике подготовки и арсеналу тактических и боевых приёмов, ни по своей философии. Если самураи превыше всего ставили идеалы Бусидо (кодекс чести самурая) и в соответствии с ними стремились наилучшим образом подготовиться к смерти, то ниндзя исповедовали прямо противоположную философию. Главное для ниндзя - это выполнить поставленную задачу, а так как основная их задача - разведка, то для успешного её выполнения необходимо было выжить любой ценой. Для ниндзя не могло быть запретных действий, не могли существовать какие-либо нравственные, моральные или другие ограничения в методах ведения войны. Для достижения победы хороши любые средства и ниндзя успешно все их использовали.



Сустановлением в 1615 г. мира в стране надобность в ниндзя постепенно отпала, и к XIX в. они сохранились как реликты.

Тайное искусство ниндзя

Все школы ниндзя существовали исключительно как семейная традиция. Тайное искусство передавалось от отца к сыну. Ниндзя, принимая по семейной линии тайны ниндзюцу, подписывал своей кровью письменную клятву (сэйси) о том, что ниндзюцу не должно быть показано или рассказано другим. Нарушение клятвы влекло за собой смерть от рук своих же сотоварищей. Само по себе обучение было равноценно передаче дара, который ни в коем случае нельзя отдавать другим. Существование некоторых методов ниндзя вообще было запрещено демонстрировать перед другими, не говоря о том, чтобы обучать людей вне своей семьи.

Знанный ниндзя - мертвый ниндзя

В случае поимки ниндзя не мог рассчитывать ни на что кроме жестоких пыток, заканчивающихся смертью. Если один из ниндзя попадал в руки стражи живым, что случалось очень редко, его с пристрастием допрашивали, а потом подвергали пыткам. С него сдирали кожу, посыпали раны солью, поджаривали на медленном огне, отрубали пальцы ног и рук.

Как правило, ниндзя, зная о том что их ожидает в случае поимки и не имея возможности освободиться, предпочитали покончить с собой не дожидаясь пыток. Если ниндзя не имел возможности двигаться и покончить с собой оружием, то он откусывал себе язык. Это вызывало болевой шок и бурное кровотечение с летальным исходом.

На дурака не нужен нож

Ниндзя способны были добиваться своих целей от людей, входя в доверие даже к самым осторожным; они обольщали, заинтриговывали, внушали, запугивали, точно зная, как вести себя с тем или иным человеком. Ниндзя делили людей на несколько групп, согласно особенностям их характера и сообразно их поведению в разных ситуациях.

У людей, склонных к весёлой жизни, вино и женщины легко развязывают язык, и они забывают о своём долге и обязанностях во время бурных забав. Суетливые и вспыльчивые люди легко поддаются интригам, готовы из-за самых мелких недоразумений вспылать гневом к самому близкому человеку. Добродушные и жизнелюбивые без раздумий пригреют змею на груди, они легко верят в самые фантастические вымыслы. Скупые и алчные за грош продадут родную мать. Ленивцы без угрызения совести оставят пост в холодные часы за лакомый кусок и тёплое убежище. На трусов легко воздействовать с помощью анонимных угроз и шантажа; они легко предадут.

В следующем номере: ниндзя-невидимки.



МОРСКИЕ

ЗВЁЗДЫ

В ископаемом состоянии морские звёзды известны с нижнего палеозоя, отстоящего от нашего времени примерно на 400 млн. лет. Изображения морских звёзд обнаружены на фресках 4000-летней давности. Само название *Aster* (звезда) было дано этим удивительным животным ещё древними греками.

Название класса "морские звёзды" происходит от формы тела объединяемых в этом классе иглокожих, имеющих вид звезды, чаще всего пятиконечной, или плоского правильного пятиугольника, хотя многие виды имеют шесть и более лучей. Например, солнечная звезда Гелиастер имеет целых 50 лучей!

Морские звёзды очень разнообразны по внешней форме и облику, размерам, окраске и образу жизни.

Известно более 1500 современных видов морских звёзд. Диаметр (точнее расстояние между концами противоположно направленных лучей) самых мелких видов не превышает 1-1,5 см, у более крупных особей - 50-80 см, а у бризингиды длина каждой из её десяти рук равна 45 см. Звёзды - типичные обитатели океанов и морей. В сильно опреснённых морях (Азовское, Каспийское) звёзды отсутствуют.

Передвигаются звёзды при помощи многочисленных ножек, располагающихся вдоль всей длины луча. Общее число ножек в каждом из лучей может достигать до нескольких сотен. Ножки могут сильно вытягиваться и сжиматься, а также изгибаться в любом направлении. У большинства звёзд ножки снабжены на конце присосками. Любопытно, что сила сцепления присоски превышает атмосферное давление, это обусловлено клейкой слизью, выделяемой железами присоски.

Многие звёзды способны выворачивать наружу желудок, обволакивать им свою жертву и переваривать её, не заглатывая. А Астериас форбеси всовывает свой вывернутый наружу желудок в приоткрытые створки моллюска и постепенно переваривают всё тело моллюска внутри его раковины, после чего желудок втягивается обратно и звезда уплывает в поисках новой жертвы, оставляя после себя пустую раковину. Причём Астериас самостоятельно растягивает створки жертвы своими руками, развивая при этом огромную силу (до 4,5 кг), и лишь очень крупные устрицы способны противостоять такой силе в течение длительного времени. Звезде Эвастериас трочелии достаточно лишь чуть-чуть приоткрыть створки: она способна просунуть свой растягивающийся, как резина, желудок в щель шириной в несколько десятых долей миллиметра!

Другие звёзды заглатывают целиком иногда довольно крупных животных и после переваривания их мягких

частей выбрасывают через рот наружу непереваренные остатки, например, раковины моллюсков или скорлупу морских ежей. Тело звёздочки анзетропода около 10 см диаметром и напоминает вафлю. Оно настолько тонко, что верхняя и нижняя стороны кажутся вплотную прижатыми друг к другу, не оставляя места для каких-либо внутренних полостей. Тем не менее анзетропода ухитряется заглатывать целиком небольших крабов, раков, моллюсков и иглокожих.

У звёзд очень развита способность к регенерации, то есть к восстановлению частей тела, утраченных вследствие ранения. Некоторые звёзды могут восстанавливать все недостающие части даже после разрезания их на несколько кусочков (обычно в тех случаях, когда такой кусок состоит хотя бы из одного луча). А у звёзд рода Линкия вся звезда может вырасти заново даже из части луча. Интересно, что у звезды, лишившейся всей руки, регенерация протекает быстрее, чем при потере только кончика луча. Однажды был такой случай: от хищных звёзд рода Астериас хотели избавиться, так как они уничтожали ценных моллюсков - гребешков; звёзд вылавливали, рубили на куски и выбрасывали обратно в море. Но результат получился противоположным ожидаемому: из разрубленной звезды выросло несколько новых звёзд, и численность их ещё более увеличилась.

Звёзды, подобно ящерицам, могут при опасности самопроизвольно отбрасывать лучи, а затем отращивать их заново. Линкии подобным способом даже размножаются: оторвавшаяся рука начинает самостоятельную жизнь, обрастая новыми лучами и приобретая вид полноценной звезды, а у материнской звезды на месте оторвавшейся руки вырастает новая.

Звёзды Крассастер - рекорсмены среди звёзд по скорости движения. Они могут проползать до 2 м в мин., скорость большинства других звёзд - 5-15 см в мин.

Принято считать, что морские звёзды безвредны для человека. Но на коралловых рифах Тихого и Индийского океанов встречается крупная звезда получившая название "терновый венец" из-за обилия и остроты своих шипов. Эту звезду невозможно взять в руки, не получив причиняющих жгучую боль укулов острых игл. А если ныряльщик за жемчугом случайно наступит на одно из этих "ужасных созданий", то иглы пронзят его ступню и обломаются, заразив кровь ядовитыми выделениями.



Свет На вопросы отвечает Лопатина
Светлана Борисовна, психолог-консультант

У меня есть две лучшие подруги, и я не могу выбрать, с кем из них дружить! Первая подруга: мы с ней как бы нахаживаем, а характеры у нас разные, и она обижается на всякие пустяки. Вторая подруга не похожа на меня. Но то, что она хочет, то и я хочу. А сразу с двумя я не могу дружить, и поэтому у меня мало друзей. Как быть?

Совсем не обязательно быть с подругой похожими, зачастую именно непохожесть на нас привлекает в людях. И нет никакой необходимости выбирать между двумя подругами, ты имеешь право дружить с таким количеством людей, с каким тебе хочется. Возможно, ты не можешь дружить с обеими подругами потому, что боишься обидеть одну из них, общаясь с другой? Причиной неприязни между твоими подругами, скорее всего, является ревность и нежелание делить своё внимание, своё время.

Замечательно, что ты щадишь чувства своих подруг, однако не следует забывать и о своих собственных. Ты не обязана чувствовать неловкость из-за того, что дружишь с обеими девочками. Возможно, каждой из твоих подруг нужно подтверждение того, что ваша дружба не пострадает от твоего общения с другими людьми. Постарайся дать понять каждой из них, как ты ценишь ваши отношения, найди в своей жизни место для обеих, и радуйся тому, что у тебя такие замечательные подруги.

У нас в школе есть парень. Мне он очень нравится, несмотря на то, что он не яркая личность и учится не ахти. У нас есть общий знакомый, через которого он попросил передать ему вещь нашего общего интереса. Я передала эту вещь, и как-то всё пошло: записки, взгляды, частые встречи... Что делать дальше, я не знаю и всё жду, когда же он подойдёт и скажет что-нибудь, хотя бы поздоровается.

Почему бы тебе первой не подойти к нему и не поздороваться? Времена, когда девушке нельзя было первой проявлять интерес к юноше, давно прошли. Если твой парень такой нерешительный, несмотря на то, что ты ему нравишься, сделай ему шаг навстречу. Относись к нему как к другу, которого ты хочешь узнать получше. Здравствуй с ним, не скрывай улыбку радости при встрече, завязывай сама беседу, тем более, что у вас с ним общее увлечение и всегда найдётся тема для обсуждения.

Летом я влюбилась в одного парня. Но он такой скрытный, что его редко можно встретить на улице. Я бы могла с ним дружить, если бы не одно "но": он меня не знает. А его я узнала через своих подруг. Подойти боялась: вдруг ему наплевать на меня. Через какое-то время я записалась в спортшколу, и он тоже оказался в ней записан. Я ему пыталась звонить, знакомиться, предлагала встретиться, но он от всего отказывался, догадавшись, что та рыжая девчушка, которая всё время на него смотрит, это и есть я. Похоже, я ему безразлична. Его друг, не упуская момента,

решил познакомиться со мной через Пашу (так зовут моего принца). То есть я ему (Пашиному другу) нравлюсь, и в спортшколе он пытается со мной заигрывать. Что мне делать? В меня влюбился вовсе не тот. Я-то люблю Пашу, а не его друга Витю. А Витя мне просто не даёт проходу.

Действительно, очень грустно, если любимый человек не относится к тебе с таким же вниманием и любовью, как ты к нему. И то, что ты так активно предлагаешь ему свою дружбу, скорее оттолкнёт его. Большинство мальчишек теряются, когда видят такое внимание к себе, и часто просто боятся девушек, слишком активно добивающихся их любви. Довольно часто парень не может понять, почему девушка так к нему относится, если она его практически не знает. Да и он ничего не знает о тебе, и относится к тебе так же, как к остальным людям, а ты ждёшь, что он сразу вспыхнет к тебе нежными чувствами.

Тебе можно посоветовать умерить свой пыл, подождать, пока между вами не завяжутся приятельские отношения. Вы ходите в одну спорт школу? Отлично, у вас есть общие увлечения, найдётся повод для разговоров. Если ты тактично проявляешь своё внимание к человеку, а не пытаешься навязчиво привлечь его внимание, у тебя больше шансов добиться своего. Так что не торопи события и предпринимай разумные шаги.

Как избавиться от привычки грызть ногти?

Для начала нужно разобраться, что именно служит причиной возникновения подобной привычки. Помимо проявления нервозности, привычка грызть ногти может быть вызвана и нежеланием взрослеть, и проявлением определённой враждебности в отношении к окружающим, и как некий заменитель занятий, доставляющих удовольствие. Это

попытка избавиться от напряжённости и психологического дискомфорта с помощью какого-либо действия.

Попробуй разобраться в себе, понять, что тебе не хватает в жизни для того, чтобы сделать её более гармоничной, найди себе дело, хобби, которое тебя увлечёт и будет доставлять тебе гораздо большее удовольствие, чем твоя привычка. Постарайся переключаться на более интересные и увлекательные занятия в тот момент, когда собираешься грызть ногти.

Кстати, если ты уже достаточно взрослая - попробуй сделать красивый маникюр, можно использовать стразы, блёстки - тебе просто жаль будет портить такие красивые ногти.

Если ничего не помогает, обратись к невропатологу - причина может скрываться в психологических проблемах.

Я влюблена в парня, но по моей именной тетради и по гороскопу мы совершенно не подходим друг другу. Верить ли мне в это?

Только ты сама можешь решить, подходит ли тебе этот человек, гороскопы в этом не помогут. Все предсказания, сонники и гороскопы составляются такими же людьми, как мы, и поэтому велика вероятность ошибок. В отношениях с людьми ты должна доверять в первую очередь себе.



ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ



Овен. В начале месяца Овнов ждёт время лёгкого обучения и счастливых вечерних часов. Но им не стоит почитать на лаврах, чтобы не спугнуть удачу. В середине месяца Овны получают приятное известие. А конец будет наполнен кучей приятностей.



Телец. Месяц у Тельцов начнётся с небольших семейных разногласий, но к середине месяца серые мысли превратятся в дым и сердце наполнится любовью, а в душе у Тельцов появится ощущение лёгкости и трепещущие язычки радости, которые будут сопровождать их до окончания месяца.



Близнецы. Усталость, накопившаяся в начале месяца, схлынет без следа, уступив место веселью и желанию заняться любимым делом. А в конце месяца Близнецов будет поджидать новое романтическое увлечение.



Рак. На протяжении всего месяца Раков будут посещать оригинальные идеи, от которых может и дух захватить. Но им стоит быть внимательнее и следовать пословице: "Семь раз отмерь, один отрежь". Особенно это следует помнить в отношении идей, предложенных друзьями и знакомыми.



Лев. Зимний отдых освежит Львов, они будут чувствовать себя прекрасно. В середине месяца им придётся принять важное решение. А ближе к концу февраля Львы услышат много приятного о себе.



Дева. Зимнее солнце и белоснежный снег навеют воспоминания о счастливых минутах прошедшего года, которые помогут Девам справиться с нависшими семейными задачами. К середине месяца, накопившиеся внутри тучки растают без следа, уступив место радости и веселью.



Весы. Весам стоит уделить побольше времени занятию спортом. Прочь лень, и кто знает, может, это позволит им встретить то, что они так долго ждали. А личная жизнь Весов к концу месяца будет похожа на прекрасную яхту, бросившую якорь в спокойной лагуне.



Скорпион. Целая куча приятных сюрпризов ждёт Скорпионов в середине месяца. Они услышат слова любви и восхищения в свой адрес от близких и друзей. Единственное, о чём предостерегают звёзды: не стоит верить всем без оглядки и посещать сомнительные вечеринки.



Стрелец. Февраль - это месяц реализации самых смелых идей и воплощения мечты в реальность. Всё, что необходимо Стрельцам, это сильная поддержка со стороны близких. Любовное послание получают Стрельцы в середине месяца.



Козерог. Вот уж для кого февраль самый счастливый месяц так это для Козерогов, ведь энергии, переполняющей их хватит и на друзей, которые, в свою очередь, всегда придут на помощь, если Козерогу вдруг взгрустнётся.



Водолей. Водолеям не удастся соскучиться в этом месяце - ближе к середине февраля их ждут перемены и, возможно, существенные настолько, что перевернут всю жизнь Водолеев с ног на голову. В решении важного вопроса помощь придёт со стороны родителей.



Рыбы. В отличие от прошлого месяца в этом Рыбам придётся собрать все свои внутренние силы и ринуться сквозь плотный занавес проблем. Но прорвавшись вперёд Рыбы ощутят огромный прилив энергии, излучаемой близкими людьми. Также Рыбам стоит знать, что в этом месяце звёзды на их стороне, это означает сильную поддержку в любых начинаниях.

Девочки посиделки

Любовный квадрат

Если хочешь узнать, как относится к тебе тот или иной парень, то загадай имя парня и наугад ручкой или другим предметом, закрыв глаза, ткни в квадрат и посмотри значение цифры

- 1 - ваша любовь взаимна
- 2 - он бросит тебя
- 3 - будет счастливая жизнь
- 4 - он тебя ненавидит
- 5 - он тебя обожает
- 6 - ты ему снишься
- 7 - вы - идеальная пара
- 8 - подходите друг другу
- 9 - будете вместе
- 10 - хочет поцеловать
- 11 - у него есть другая
- 12 - пригласит на вечеринку
- 13 - всё ещё впереди

Гадания

1	5	9	13	17
2	6	10	16	15
3	7	11	14	18
4	8	12	20	19

- 14 - сделает сюрприз
- 15 - вам лучше расстаться
- 16 - всё получится через 5-7 лет
- 17 - любит за тобой подсматривать
- 18 - между вами только (!) дружба
- 19 - ждёт свидания
- 20 - нужно разобраться во всём

(Колесникова Кристина, п/о Ермолино-1, МО)

ПАСЬЯНС "ВОРОЖБА"

Перед началом раскладки загадывают желание. Колоду из 36 карт раскладывают на пять стопок по семь карт в каждой - картинкой вниз. Последнюю карту (36-ю) оставляют открытой. Предположим, её масть "пики". Вскрыв первую стопку слева, отбрасывают все карты сверху не пиковой масти и пиковой, которые ниже десятки. Дойдя до пиковой десятки и старше, переходим к следующей стопке. После вскрытия всех стопок собирают их с конца в колоду (последняя на предыдущую). Карты не тасуют. Раскладывают на четыре стопки, производят изъятие. Затем производят сбор и раскладывают стопки на две, три, и, наконец, одну стопку.

Если в результате ваших действий осталось пять карт (в нашем случае пиковой масти от десятки до туза), то пасьянс сошёлся и желание исполнится.

Ищу друзей

- ♦ Приветик! Меня зовут Оля. Мне 12 лет. Люблю петь и слушать музыку, иногда сочиняю стихи. Могу дать инфо о Фабрике, Корнях, Глюкозе и др. Пишите все, кому 10-15 лет. 658666, Алтайский кр., Благовещенский р-н, с. Глядень-3, ул. Олимпийская, 68.
- ♦ Привет всем, кто хочет найти подругу по переписке! Меня зовут Наталья, 14 лет. Мне нравятся "Зачарованные". Есть много инфо о "Ф3-3", сёстрах Олсен, Smash, Глюкозе, Валерии и мн. др. 140635, Московская обл., Зарайский р-н, д. Летуново, 3-13.
- ♦ Привет, отаку! Меня зовут Цере-Цере. Люблю рисовать, смотреть аниме, особенно "SM", и слушать Линду. Пишите все единомышленники. 652470, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, ул. Химиков, 18.
- ♦ Привет! Меня зовут Ася. Человек я по натуре очень чувствительный, экстравагантный, эмоциональный и т. д., и т. п., и мн. др. Увлекаюсь всякой всячиной и ищу друзей по переписке 15-и лет и старше. 446910, Самарская обл., ст. Шентала, ул. Чкалова, 4.
- ♦ Привет! Меня зовут Михеева Марина. Хочу переписываться с девчонками и мальчишками 9-11 лет. Мои интересы: Н.Малинин, Корни. Хожу на танцы. 612500, Кировская обл., п. Фалёнки, ул. Краснофлотская, 1а.
- ♦ Hi! Я Евгения. Мне 11 лет. Себя просто обожаю. Пишите мне, ровесники, те, кто любит "Ф3", увлекается рукоделием, англ. языком; расскажите мне о себе. 357000, Ставропольский кр., с. Кочубеевское, ул. Вольная, 7.
- ♦ Привет! Я TYJ. Нужно инфо о Т.Фелтоне, А.Рикмане, "SM", аниме. Есть инфо о Металлике, Нирване, Э.Пресли, Арии, Алисе и т. п. 659826, Алтайский кр., Косихинский р-н, п. Лучевой, ул. Набережная, 17.
- Огромный привет всем поклонникам Ф.Киркорова! Вы любите Филло так же, как люблю его я?! Тогда скорее пишите и вложите конверт с марками для ответа. 142901, Московская обл., г. Кашира, ул. Путейская, 15-7. Ki-Fi.
- ♦ Привет! Меня зовут Лена. Мне 14 лет. Я собираю различные вырезки с "Матрицей" и К.Ривзом. За любую информацию о них вышлю инфо о "Зачарованных", Спирс, Э.Иглесиасе, Вало, O-Zone и др. 610035, г. Киров, ул. Чапаева, 5-48. Тел. (8332) 57-08-97.
- ♦ Привет! Меня зовут Усаги. Я обожаю аниме и мангу. Рисую свой комикс. Будет неплохо, если вы поделитесь своими идеями со мной. 656065, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 241-181.
- ♦ Привет! Меня зовут Лена. Мне 13 лет. Клёвая, весёлая, прикольная, зеленоглазая девчонка. Я увлекаюсь бегом, играю в бильярд, хожу на диско; слушаю совр. музыку. Жду писем от мальчишек и девчонок 12-и лет и старше. 403615, Волгоградская обл., Рудмянский р-н, с. Лопуховка, ул. Молодёжная, 19-3.
- ♦ Привет всем! Мы большие поклонники Алсу и Ю.Шатунова. Нужны любые материалы о них. Обменяем на фото и инфо о ваших кумирах. 614039, г. Пермь-39, а/я 1658.
- ♦ Здорово! Меня зовут Тёма. Мне 13 лет. Я бы хотел переписываться с пацанами и девчонками 12-13 лет, которые не безумные фанаты и хорошо относятся к футболу. Я люблю Эминема и Глюкозу, В.Цоя и В.Вдовиченкова, и очень люблю футбол. 182527, Псковская обл., Невельский р-н, п/о Емонец, д. Сороки, д. 32.

♦ Привет! Нас зовут Даша и Вика, нам по 14 лет. Мы слушаем рок-музыку (Rammstein, M. Manson, Slipknot, Pantera, Ария и мн. др.). Хотим найти друзей 13-17 лет. 198261, Санкт-Петербург, пр. Ветеранов, 105-144.

♦ Всем привет! Меня зовут Ольга. Срочно нужно фото о "ГП". Взамен предлагаю: Б.Питт, К.Ривз, Д.Депп, Т.Круз, Э.Иглесиас, А.Стоцкая и мн. др. 659826, Алтайский кр., Косихинский р-н, п. Лучевой, ул. Набережная, 17.

♦ Hello! Меня зовут Кристина. Мне 11 лет. Я люблю Глюкозу, "ГП". Хочу переписываться с девчонками и мальчишками 11-13 лет. 433700, Ульяновская обл., р. П. Базарный Сызган, ул. 3-я Сызганская, 3-1.

■ Меняю инфо о Б.Спирс, Н.Орейро, М.Монро, Д.Ло, Д.Робертс, "SM", аниме (из "Попурри"), Мадонне, Ф.Киркорове и Корнях на инфо за 1998-2002 гг. о Modern Talking. 675029, г. Благовещенск, ул. Пролетарская, 134/4-66. Angel.

♦ Привет всем! Меня зовут Ольга, Не могу жить без "Зачарованных", в особенности без Фиби и Криса. Единомышленники, откликнитесь! 183074, г. Мурманск, ул. Орликовой, 13-54.

♦ Hello! Прикольная девчонка по имени Кристина хочет переписываться с девчонками и мальчишками 13-16 лет. Возможен обмен фотками. 663813, Красноярский кр., Иланский р-н, д. Ново-Николаевка, ул. Советская, 6-1.

♦ Hi! Меня зовут Ася. Мне 11 лет. Я люблю играть в футбол, рисовать, общаться. 610925, Кировская обл., п. Радужный, ул. Индустриальная, 16-20.

♦ Hi! Я Вика Норина. Мне 14 лет. Обожаю писать письма. Разве вы не хотите иметь такого друга по переписке, как я? Сразу же предупреждаю: ни от кого не фанатею! 610008, г. Киров, Нововятский р-н, ул. Красноармейская, 2-20.

♦ Привет! Меня зовут Катя. Мне 13 лет. Хочу переписываться с девчонками и мальчишками 12-15 лет. Я весёлая, умная, красивая, люблю заниматься спортом. 675000, г. Благовещенск, ул. 50 лет Октября, 147/3-5.

♦ Привет всем! Меня зовут Настя. Мне 13 лет. У меня есть инфо о Smash, Б.Спирс, сёстрах Олсен, Д.Авария, Зверях, Linkin Park. Обменяю всё на Зверей и Акулу. 155520, Ивановская обл., г. Фурманов, ул. Чехова, 12.

♦ Привет! Я очень прошу откликнуться Макото из с. Правокумское и Irohane Tep из г. Нефтекумск. Пишите также все, кому интересно аниме, фэнтези и ролевые игры. 357960, Ставропольский кр., с. Левокумское, ул. Калинина, 73-13. Улицко Ольга.

♦ Привет! Мне 13 лет. Я весёлая, остроумная девчонка, которая любит модную музыку и просто обожает танцы и футбол! Жду писем от похожих на меня людей. 186179, Карелия, Пудожский р-н, п. Водла, ул. Комсомольская, 44-1. Туманская Дана.

♦ Konnichi-wa! Я Aki. Мне 21 год. Все, кто любит большие и весёлые письма, волшебный мир аниме, манги, j-rock'a и j-RPG, срочно берите ручку и пишите мне! 170042, г. Тверь-42, а/я 4294.



Рис
Подпальная
Ксения, п
Октябрьский,
Красноярский кр

ПОДПИСКА НА 2005 ГОД

Почта России

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету
"Попурри для детей"

78497

индекс издания

КОЛИЧЕСТВО
КОМПЛЕКТОВ

На 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ
КАРТОЧКА

78497

индекс издания

ПВ место литер

На газету "Попурри для детей"

наименование издания

Стои- мость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс)					
(код улицы)					

город

село

область

район

улица

дом

корпус

квартира

(Фамилия, И. О.)

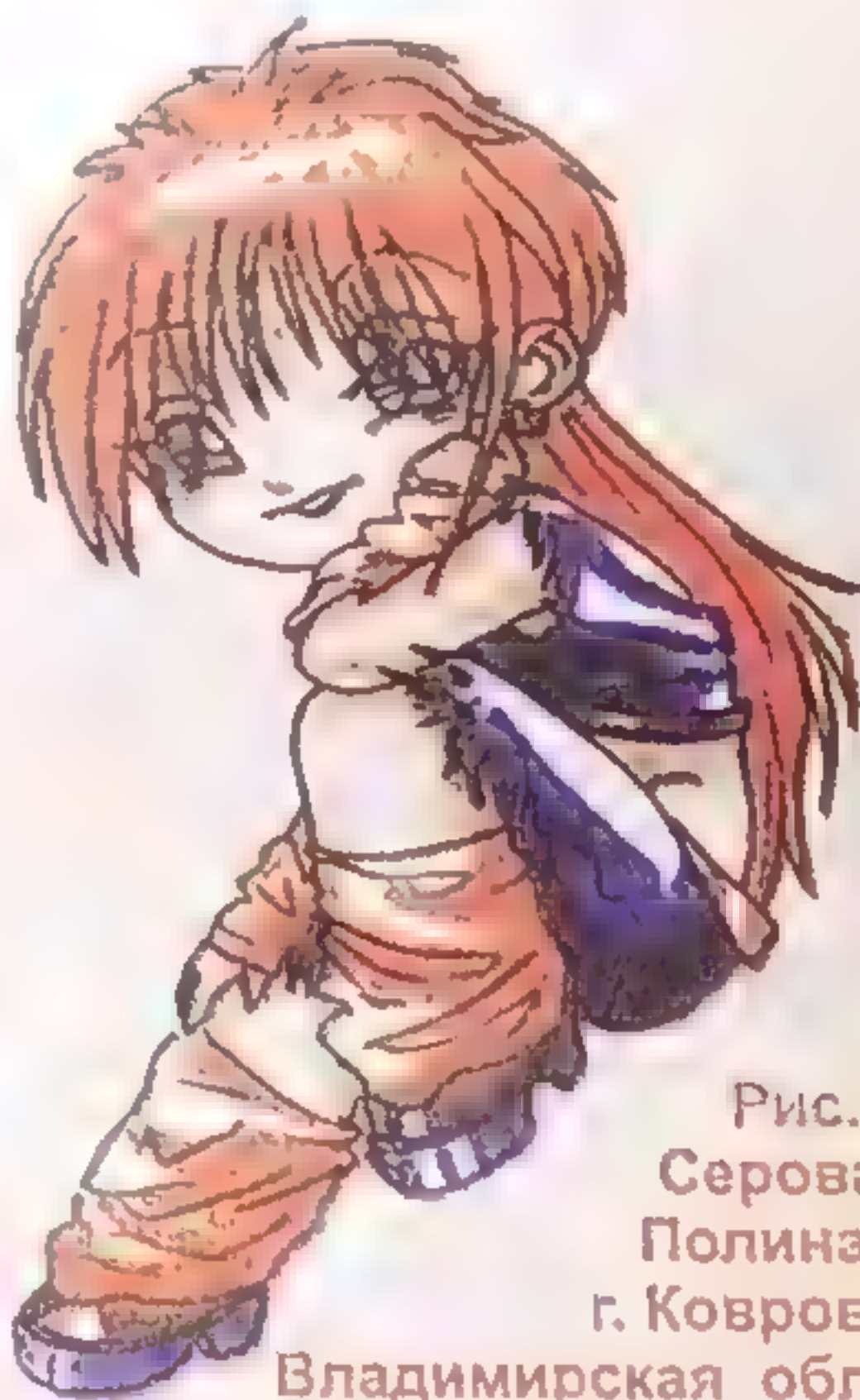


Рис.:
Серова
Полина,
г. Ковров,
Владимирская обл.

КАК ВЫИГРАТЬ ПРИЗ

Выполните конкурсные задания, напишите ответы и вместе с заполненной анкетой отправьте их в адрес редакции до 1 марта 2005 г. Среди правильных ответов будет произведён розыгрыш, победитель получит приз по почте в течение 1-2 месяцев. Не забудьте разборчиво указать полный обратный адрес, фамилию и имя (не псевдоним). Имена победителей конкурсных заданий будут опубликованы в № 5/2005 г. Ответы, присланные без анкеты или подписанные псевдонимом, к участию в розыгрыше призов не принимаются (так же, как переписанные и отсканированные). Вы можете участвовать во всех конкурсах сразу или в любом - по выбору (с одной анкетой).

Письма для других изданий серии "Попурри" вы можете высылать в одном конверте.

Попурри для детей № 2(42)/2005

Учредитель: ООО "Майя"

Главный редактор: Дюпина В. Б.

Газета выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс: 78497.

Цена свободная.

© ООО "Майя". Перепечатка только с письменного разрешения редакции.

Тираж: 24300

Заказ: 7007

Гарнитура Таймс.

Подписано в печать 13.01.2005 г.

Время подписания: 16.00.

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по печати. Свидетельство ПИ № 77-12636 от 13.05.02 г.

Отпечатано с готовых оригинал-макетов в КОГУП "Кировская областная типография": г. Киров, Динамовский пр., 4.

Адрес редакции: 610000, г. Киров, а/я 2944, "Попурри". E-mail: popurri@ezmail.ru

Материалы и фотографии, присланные по почте, публикуются в газетах серии "Попурри" на усмотрение редакции бесплатно и автору не возвращаются.

В розницу распространяется в городах и регионах: Алтайский край, Архангельская обл., Благовещенск, Волгоград, Вологодская обл., Владимирская обл., Екатеринбург, Ивановская обл., Йошкар-Ола, Калининградская обл., Кировская обл., Кострома, Краснодар, Красноярский край, Московская обл., Мурманская обл., Нижегородская обл., Новосибирская обл., Оренбургская обл., Омск, Пермская обл., Псковская обл., Республика Чувашия, Республика Татарстан, Республика Удмуртия, Республика Карелия, Республика Мордовия, Самарская обл., Саратовская обл., Свердловская обл., Ставропольский край, Тверская обл., Тульская обл., Ульяновская обл., Читинская обл., Ярославль.

По подписке распространяется по всей территории России.

Анекдоты!



Анекдоты

Хирург говорит пациенту, которого готовят к операции:

- Вам совершенно нечего бояться. Это моя шестнадцатая операция, так что должна же она, в конце концов, получиться!

Новый русский утром сдал свой мерс на СТО с жалобой на сильные стуки при поворотах. Вечером ему выдали заключение: "Выньте из багажника шар для боулинга!"

Зубной врач, перевязывая палец, выходит из кабинета и говорит матери мальчика:

- Я ему только что поставил пломбу. Не позволяйте ему кусать никого другого по крайней мере ещё полтора часа!

Надпись на гараже: "Машины нет, ямы нет, велосипед уже украли, просьба не беспокоиться".

На приёме у психиатра:

- Доктор, ко мне каждую ночь приходит чудище!

- А вы его пошлите куда-нибудь.

Ночью из-под кровати доктора вылезает чудище:

- Извините, доктор, но меня к вам послали.

В самолёте:

- Уважаемые товарищи пассажиры! Пристегните, пожалуйста, ремни безопасности. У слона в грузовом отсеке насморк.

Официант подбегает к столику посетителя:

- Пожалуйста, съешьте быстрее рыбу, которую я вам только что принёс...

- Почему быстрее?

- Потому что пришла санитарная инспекция.

Из школьных сочинений

- ◆ Гагарин был первым проходившим в космосе.
- ◆ Я прочитала книгу "Белый бил чёрного в ухо".
- ◆ Крокодил тащил свою жертву в закоряку.
- ◆ Образ Коцея бессмертен.
- ◆ Моя мама почтальон. За 10 минут она разносит 4 подъезда.
- ◆ Ковбои знали, что при встрече с краснокожими будут иметь бледный вид.
- ◆ Напившись из источника, Грушницкий заметил княжну Мэри и дружески ей икнул.
- ◆ Тургенев показал женщину в более расширенном виде.
- ◆ Слепой мальчик с удивлением посмотрел на Печорина и притворился глухим.
- ◆ Во двор въехали две лошади - это были сыновья Тараса Бульбы.
- ◆ Пока мушкетёры не привезли королеве подвески, она вешала на уши лапшу.
- ◆ Когда 7 богатырей разбудили спящую красавицу и признались ей в любви, она сказала, что в гробу всё это видела.
- ◆ Раньше обезьяны жили на деревьях, а человеком стали, когда совсем опустились.
- ◆ Картину "Грачи прилетели" Саврасов написал очень быстро: боялся, что грачи улетят.

(Прислала Ирина, г. Опочка, Псковская обл.)

Надпись на лобовом стекле в автобусе: "Запасный выход. При аварии выбить стекло головой, вылететь вперёд".

"Горбатый" Запорожец глохнет на перекрёстке. Водила берёт ручку, идёт крутить. Рядом останавливается "мерс", стекло опускается, волосатая рука протягивает мужику 100 баксов. Мужик ошалел, а из "мерса" голос:

- Слышь, мужик, а твоя шарманка Ламбаду играет?

- Официант, я хотел бы то же, что у господина за соседним столиком...

- Нет проблем, месье. Я сейчас позову его к телефону, а вы не теряйте времени!

Экзамен. Преподаватель долго мучил студента и наконец задаёт последний, решающий вопрос

- Ответишь - "отлично", не ответишь - на пересдачу! Справа по борту ядерный взрыв... Что будешь делать?

- Превращаюсь в радиационную пыль и заражаю противника!

- Если ты откажешь мне, - сказал он, - я умру.

Она отказала. Через шестьдесят лет он умер.

- Купил вчера крутую машину: пятилитровая, автомат, электроника напичкано, работает бесшумно, только с Германии привезли, 1600 оборотов держит...

- А что за марка-то?

- "Ariston".

Что это такое: с горки ползком, в горку бегом?

Ответ: сонля..

Беспокойный словарь

Застолье - "очень далеко" (во Франции)

Избиение - постройка избы

Кораллы - собственный корреспондент А. Пугачёвой

Ограбление - уборка территории граблями

Верблюд - народ в Вербное Воскресенье

Покойник - сосед по койке

Противник - неприятный человек

Старушка - маленькая звезда

Курица - девушка, которая курит

Горшок - землетрясение в горах

Ножницы - обувь

Пуговица - страшилище

Шиповник - газированный напиток

Дантист - почитатель творчества Данте

Изобилие - драка

Туман - двое мужчин

Забор - место за лесом

Парад - довольный отец

Спина - указание, где спать

Браслет - светильник упал

Платье - оплата

Задуманный - сильно надушенный мужчина

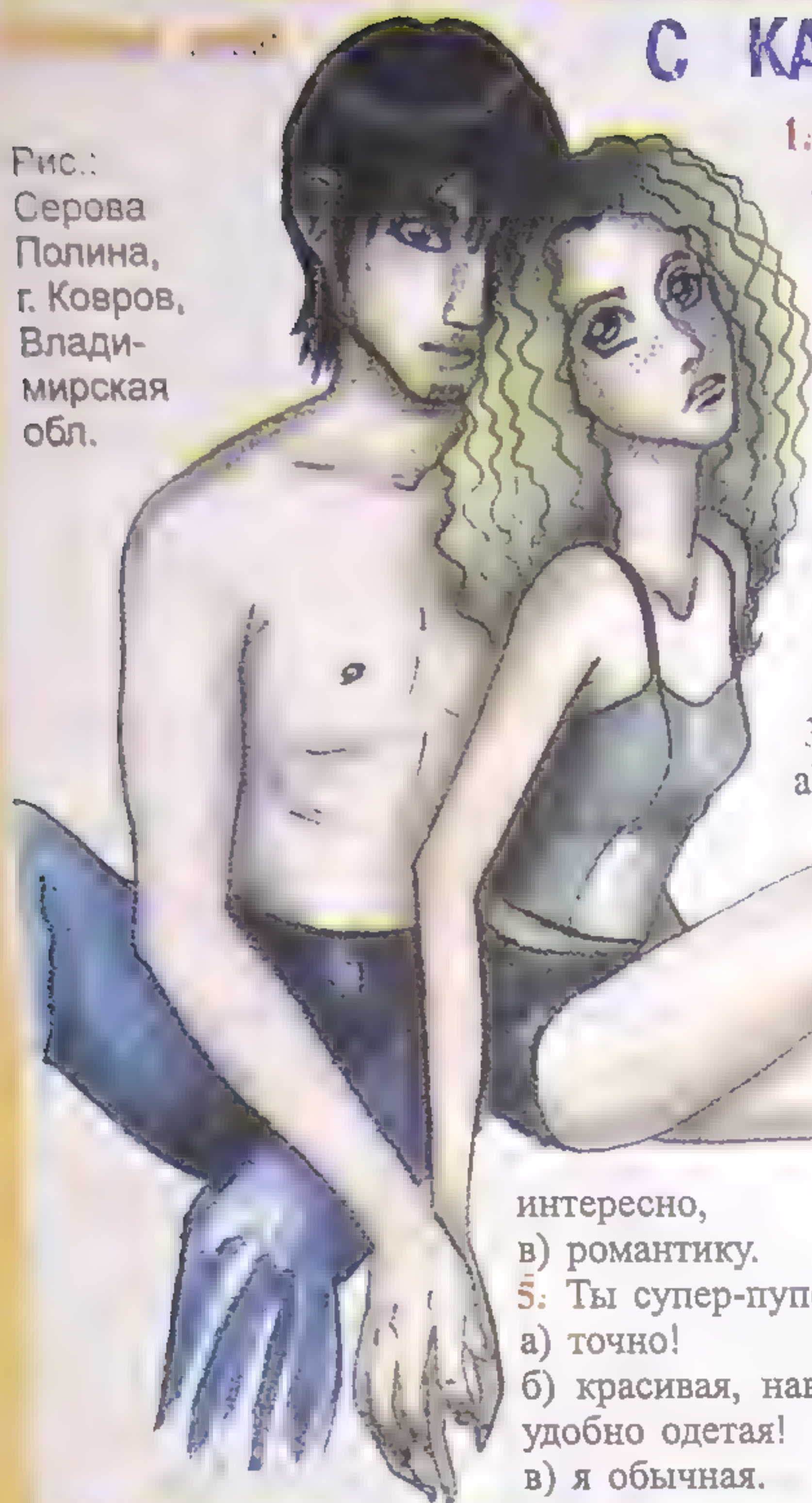
Носилки - одежда

(Прислала Saori, г. Пермь)

Рис.: Tom Crazy, г. Киров



Рис.:
Серова
Полина,
г. Ковров,
Влади-
мирская
обл.



С КАКИМ ПАРНЕМ ТЕБЕ БУДЕТ ХОРОШО?

1. Лучший отдых для тебя:

- а) модная тусовка,
- б) тренировка или любая другая секция,
- в) книга.

2. Твой парень в первую очередь должен быть:

- а) красивым и стильно одетым,
- б) сильным,
- в) умным.

3. Ты часто обижаешься?

- а) нет,
- б) иногда,
- в) да, но скрываю это.

4. Какое кино ты предпочитаешь?

- а) ужастики,
- б) лишь бы было интересно,
- в) романтику.

5. Ты супер-пупер, красивая и модная?

- а) точно!
- б) красивая, наверное, а вот модная плюс удобно одетая!
- в) я обычная.

6. Твой недостаток.

- а) таких не имеется,
- б) не люблю выставляться,
- в) застенчивая.

7. Кто первым, парень или девчонка, должен выйти из троллейбуса?

- а) не ездил с парнями в транспорте, и не посуду!
- б) вместе, так прикольнее!
- в) он, и подать мне руку!

8. Мама не отпустила тебя на встречу с парнем, ты...

- а) всё равно убегу!
- б) пусть приходит ко мне,
- в) позвоню ему и скажу, что не приду.

9. Главный в семье - это...

- а) либо я, либо вместе,
- б) не задумывалась,
- в) конечно, он!

10. Ты и твой парень договорились о встрече в кафе. Ты опоздала на 20 минут из-за транспорта, прибегаешь, а он уже сидит и умильно болтает с другой девушкой, ты...

- а) во-первых, скандал, потом пощёчина, и конец! Разлетаемся!!
- б) во всём разберусь, а потом буду делать выводы,
- в) убегу, а дома буду плакать.

(Колышницына Вика, г. Киров)

Твой тип парня - красавец. Но не забывай о том, что за таким парнем нужен глаз да глаз. Ты должна быть совершенством и тебе не помешает немного понимания. Иначе, вы долго не пробудете вместе.

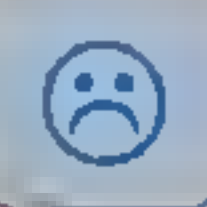
Атлет - твоя мечта. Вы отлично дополняете друг друга. Вы оба уравновешенны и в случае чего готовы друг другу помочь. Ты можешь быть счастлива, находясь рядом с ним.

Ты - романтичная, поэтому и парень должен быть из этого круга. И помни, что твой парень не должен быть скромнее или таким же скромным, как ты. Если тебе попадётся именно такой, то постарайся разбить его скромность, и у вас всё будет о'кей!

Любовный гороскоп



хорошие шансы



почти безнадежен



лёгкий флирт



постоянные ссоры



большая любовь

(Прислала Пестова Анна, г. Ставрополь)

♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓
♈	♥	♥	☹	♥	💣	☹	☹	☹	☹	☹	☹
♉	♥	💣	☹	♥	♥	☹	♥	💣	♥	☹	💣
♊	☹	☹	☹	♥	💣	♥	💣	♥	♥	♥	☹
♋	♥	☹	💣	💣	☹	☹	♥	♥	☹	♥	☹
♌	☹	♥	☹	💣	☹	☹	💣	♥	♥	♥	💣
♍	💣	☹	♥	♥	♥	♥	♥	☹	☹	☹	☹
♎	♥	💣	☹	💣	♥	♥	♥	☹	💣	💣	♥
♏	♥	♥	☹	☹	💣	☹	💣	💣	♥	☹	♥
♐	♥	💣	☹	☹	☹	☹	💣	💣	☹	☹	☹
♑	♥	💣	☹	♥	♥	♥	♥	☹	☹	☹	☹
♒	♥	💣	♥	♥	♥	☹	☹	☹	☹	☹	☹
♓	♥	💣	♥	♥	♥	☹	☹	☹	☹	☹	☹

Игры для вечеринки

Щупальца

Играть можно как во взрослой, так и в детской компании, разница может быть только в выборе предметов для игры.

Выбирается один игрок, и уходит в другую комнату, а ведущий в это время подкладывает гостям под свитера и рубашки разные предметы: кружку, медвежонка, яблоко, расчёску и т.д. Затем игрок входит в комнату и подходя к каждому из гостей пытается на ощупь через одежду определить какой предмет там спрятан.

Поцелушки

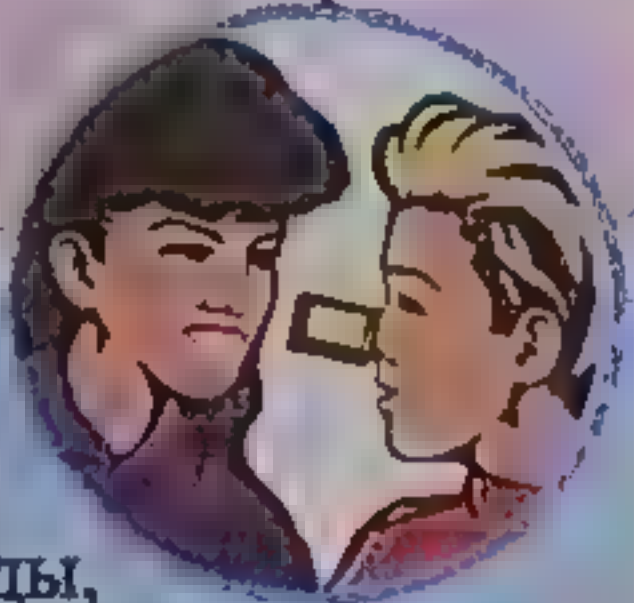
Игра для подростков

Гости делятся на две команды, например: парни и девушки, и расходятся в разные стороны. Девушки красят губы. По сигналу ведущего в комнате гасится свет и девушки должны оставить как можно больше отпечатков губ на игроках другой команды. Через несколько минут ведущий включает свет и подсчитывает количество следов от помады - столько очков заработала команда, помада на игроках своей команды убавляет очки. Затем игроки меняются ролями. Чья команда собрала больше очков, та и победила.



Коробок на носу

Гости делятся на две команды, каждой выдаётся по крышечке от спичечного коробка. По сигналу ведущего команды передают крышечки друг другу с помощью носа (руки за спиной). Чья команда уронила крышку, та и проиграла.



Охотники на змей

Заранее приготовьте змей из воздушных шариков и метательные снаряды (дартс).

Во время игры участники делятся на две команды, им выдают дартсы по количеству шариков в змее. По сигналу ведущего игроки бросают с расстояния в 2-4 метра дартсы в змею. Чья змея уничтожена полностью или в змее чьей команды лопнуло больше шариков, та команда и выиграла.

Состязание можно проводить и в несколько этапов. Могут участвовать по одному игроку с тремя попытками и т.д.



Рецепты к Дню Влюблённых



Хрустящие сердечки

Продукты на 16 больших печений: 3 чашки просеянной муки; 1 1/4 чашки несладкого какао; 1/4 ч. л. соли; 1/2 ч. л. корицы; 1,5 чашки масла; 2,5 чашки сахара; 2 больших яйца слегка взбитых; 1 ч. л. ванилина.

1. В большой миске соедините муку какао, соль и корицу. Отложите смесь.

2. Эл. миксером взбейте масло и сахар до пушистой

массы. Добавьте яйца и ванилин и ещё раз взбейте. 3. Добавьте мучную смесь и аккуратно перемешайте. Разделите тесто пополам, заверните в полиэтилен и охлаждайте не меньше часа.

4. Нагрейте печь до 175°C. Раскатайте тесто примерно в 3-4 мм толщиной. Вырежьте формочкой фигурки, положите на противень и охладите минут 15. Затем выпекайте 8-10 минут. Охладите и украсьте по вкусу.

Соединённые сердца

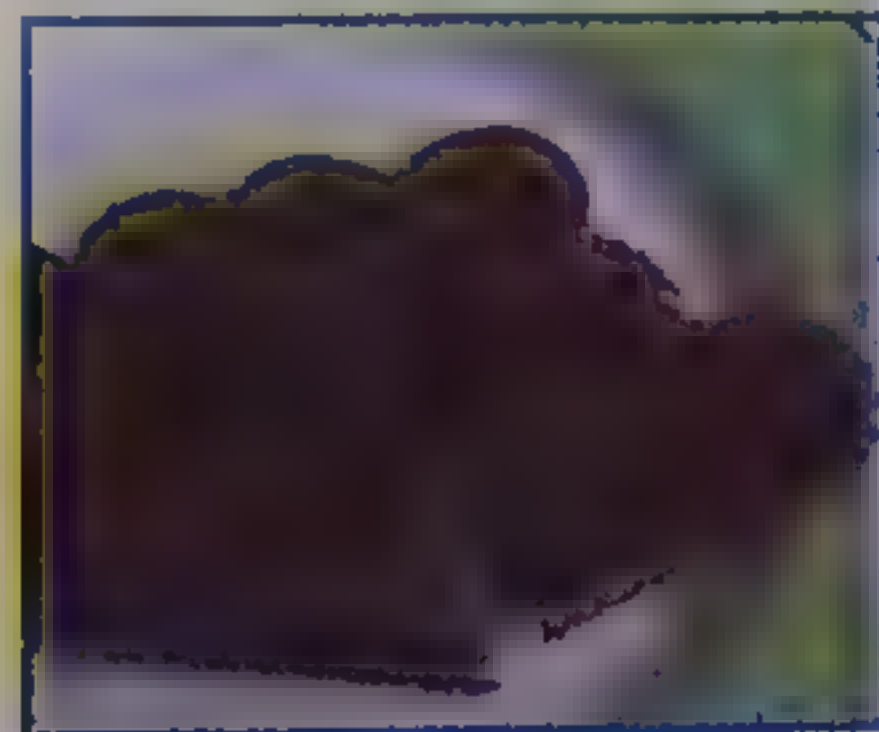
Продукты: 3 стакана муки, 15 г соды, 30 г ванильного сахара, 1,5 ст. сахарной пудры, 250 г масла, 2 яйца, 2 ст. л. какао, джем.

Муку смешать с содой, ванильным сахаром, пудрой, маслом, яйцами. Замесить тесто. Разделить на две части, в одну добавить какао. Каждый кусок теста раскатать слоем толщиной в 3-4 мм и вырезать из него парные фигурки. Белые смазать молоком и посыпать сахаром. После - выложить на лист все фигурки и испечь в горячей духовке. Охлажденные фигурки смазать джемом и соединить белую фигурку с тёмной.



Шоколадные сердечки

Продукты: 250 г молотого миндаля, 150 г сахара, 120 г шоколада, 2-3 ст. л. вишнёвого бренди, 2-3 ст. л. воды. Вместо бренди можно использовать ликёр или коньяк и кожуру большого апельсина.



Размягчите шоколад на водяной бане. Смешайте все компоненты. Раскатайте тесто толщиной 3/4 см и вырежьте формочкой сердечки. Разместите их на противне и оставьте на ночь подсохнуть.

Салат "Нежность"

Продукты: 3 яйца, 1 луковица, 3 стол. ложки песка, майонез, 3 яблока, сыр.

Варёные яйца натереть на крупной тёрке. Лук мелко порезать. Яблоки, сыр (можно колбасный) натереть на крупной тёрке.

Выкладывать слоями: первый слой - яйца, затем лук, песок, майонез, яблоки, сыр, майонез. Сверху посыпать тёртым сыром или желтком.

(Рецепт Беляевой Анжелы, г. Лукоянов, Нижегородская обл.)

АВТОМОБИЛИ-КИНОЗВЁЗДЫ

Окончание. Начало в № 12/2004, 1/2005.

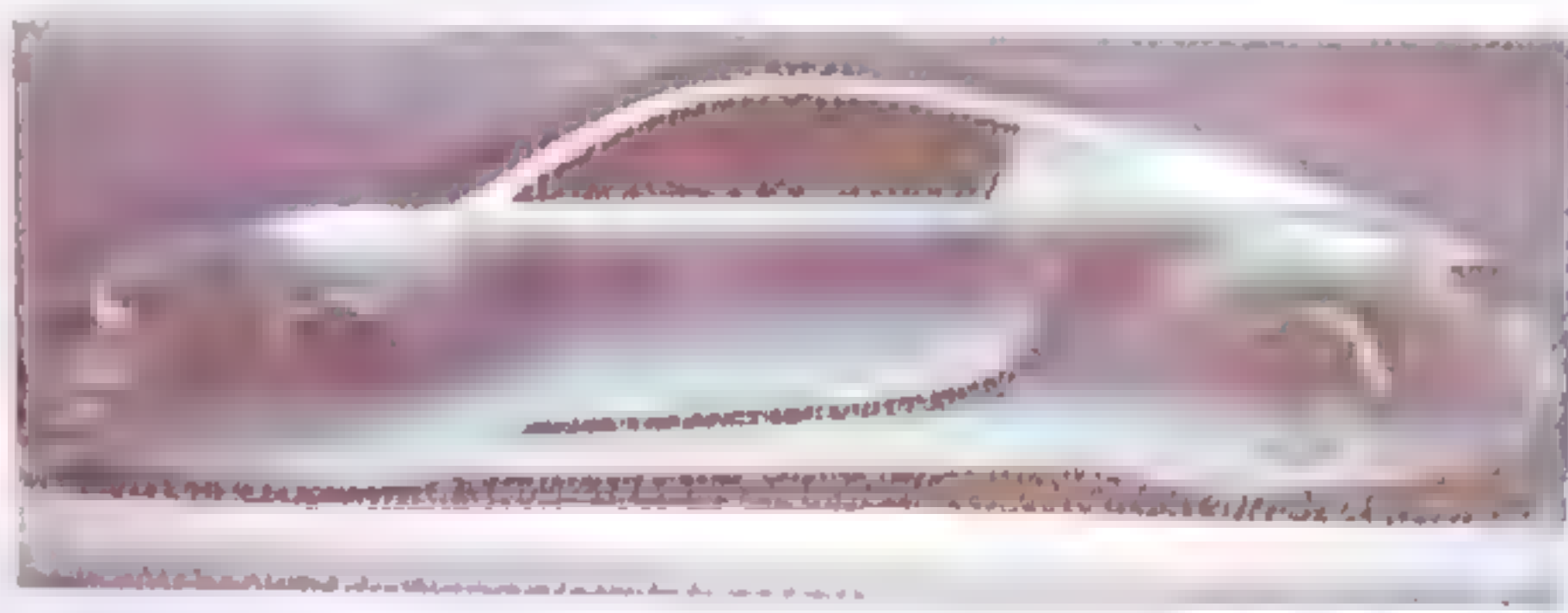


Audi RSQ - "Я, робот"

Впервые за всю свою историю немецкий производитель престижных автомобилей "Ауди" создал автомобиль специально для съёмок голливудского филь-

ма. В соответствии с девизом концерна "Превосходство высоких технологий", дизайнеры "Ауди" спроектировали автомобиль для фантастического мира роботов 2035 года - футуристическое спорткупе "Audi RSQ", которое сидит на сферах вместо колёс, имеет силуэт, который кажется невероятно низким и гладким, и двери, открывающиеся вверх по принципу бабочки. Корпус автомобиля покрыт лунной серебряной краской, которая при интенсивном освещении меняет свой цвет на золотой. Уилл Смит сидит в салоне авто в ковшообразных сидениях, как в кабине реактивного самолёта.

Для внутренних автомобильных сцен фильма "Ауди" предоставил отдельный салон, а для сцен крушения - модели внешней оболочки авто.



Ford Mustang Shelby GT500 - "Угнать за 60 секунд"



На афишах этого фильма, ремейка одноимённой картины 1974 года, в числе главных героев вместе с Николасом Кейджем и Анджелиной Джоли красовалось имя "Ford Mustang Shelby GT500". Герой фильма всю дорогу только и делает, что угоняет автомобили (в Америке и Европе после показа данного фильма довольно резко возросло количество угнанных автомобилей, что, конечно, нельзя отнести к плюсам фильма). Но вот настает очередь "Ford Mustang Shelby GT500" - перед этой машиной герой Кейджа трепещет, боится её, разговаривает с ней, но, в конце концов, угоняет и её.

Для съёмочных целей было построено 13 автомобилей, абсолютно одинаковых внешне, но имевших разные настройки. Одни могли быстрес разогнаться по прямой, другие обладали более хорошими системами управления и торможения для выполнения точных маневров. Некоторые были разрезаны на куски для крупных внутренних и внешних планов. Передние подвески всех машин имели усиленные пружины, пересмотру подверглось и рулевое управление. Управление этими машинами было настоящим испытанием для каскадёров. Уцелели после съёмок лишь 7 машин. Сегодня цены на машины, прошедшие через знаменитые мастерские инженера Шелби, колеблются в пределах \$20000-80000.

Cadillac CTS - "Матрица: Перезагрузка"



В одной из самых зрелищных сцен блокбастера перед взором восхищённого зрителя предстаёт спортивный, роскошно оборудованный седан "Cadillac CTS". Увлекательная сцена погони продолжается целых 15 минут. Для съёмок "General Motors" предоставила Голливуду 20 экземпляров "Cadillac CTS" - модели, которую на то время ещё мало кто видел. Все экземпляры снимались в специально отведённых каждому эпизодах. В одних показывался экстерьер машины, в других - салон. Специально для сцены погони на военно-морской базе "Alameda Point" было построено петляющее шоссе протяжённостью в 2 мили.

Помимо "ситизс" в фильме засветился и новёхонький пикап "Cadillac Escalade EXT" ("escalade" - с англ. "шторм стены с помощью лестниц"). Обе модели после фильма появились в продаже. А вскоре "Эскалэйд EXT" оказался в списке самых угоняемых машин в Америке и уже второй год возглавляет этот мрачный хит-парад, несмотря на то, что в базовой комплектации у него есть противоугонный иммобилайзер, встроенный в систему зажигания. Предполагается, что машину невозможно завести без ключа от автомобиля.



"Лара Крофт"



В фильме "Томб Райдер" по мотивам одноименной компьютерной игры главная героиня Лара Крофт покоряет бездорожье на специально подготовленном внедорожнике "Лэнд-Ровер Дефендер Томб Райдер", созданном специально для съёмок фильма. Полное имя внедорожника звучит так: "Lara Croft's Land Rover Defender 110 High Capacity Pick-Up". Он оснащён двигателем V8, лебёдкой, алюминиевыми бамперами, подножками, оригинальной решёткой радиатора и мощными прожекторами на дуге безопасности. После фильма компания "Лэнд-Ровер" выпустила ограниченную партию из 250 внедорожников "Томб Райдер", копирующих машину, на которой ездила расхитительница гробниц. Стоимость авто - \$35 000. Автомобиль Лары Крофт - не единственный "Land Rover", появляющийся в фильме. На протяжении действия картины в кадре появляются все внедорожники модельного ряда "Land Rover" - "Freelander", "Discovery" и "Range Rover", на котором ездит главный враг героини.



Первое место в рейтинге занял вопрос на самом деле самый сложный. Лучшим из всех, что были предложены, оказалась история кино, оказался фильм "Бриллианты навсегда" (он же "Бриллианты" и "Китон").

МЫШЬ
(1989 г.)



На втором месте в рейтинге "Астон Мартин" Джеймса Бонда из фильма "Золотой палец" (1964 г.).

За "Жуком" расположились летающая машина времени - "De Lorean" - из ленты "Назад в будущее" (1985 г.) и автомобиль Джона Траволты - "Greased Lightning" - из "Бриллианты" (1978 г.).



На седьмом месте "Форд Мустанг" из "Буллитта" - экранизации романа Роберта Л. Пайка "Немой свидетель".



На третьем "Мини Купер" из "Итальянской работы" (1969 г.).



Восьмое место отдано автомобилю, известному как "Chitty Chitty Bang Bang" из одноименного фильма 1968 г.



Автомобиль агента 007 из фильма "Шпион, который меня любил" (1977 г.) - "Lotus Esprit" занял девятую позицию.



"Фольксваген-Жук" из фильма "Любимый жук" (1969 г.) студии Уолта Диснея занял четвертое место.

Завершает список зловещий красный "Плимут" 1958 года из фильма "Кристина" (1983 г.), снятого по ужасу С. Кинга.



К ДНЮ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

В День всех влюблённых всегда хочется выразить с помощью своего подарка особые чувства. Приложите к своему подарку собственноручно изготовленную валентинку и ваше внимание обязательно будет оценено по достоинству.

СЕРДЕЧНЫЙ КОНВЕРТИК

Таинственный подарок, завёрнутый в красивую упаковочную бумагу, которая вдруг оказывается чудесной валентинкой, разве это не здорово?

Сначала подберите несколько листов декоративной бумаги с различными узорами. Лучше использовать не очень плотные и не жёсткие виды бумаги, чтобы в месте сгиба не образовывались заломы. Обратите внимание на цвет бумаги с обеих сторон, так как в готовом виде обе стороны сердечек будут видны. Также вам потребуется: карандаш, линейка, лента (по желанию).

1. С помощью ксерокса или миллиметровки увеличьте шаблон до нужного размера в зависимости от размеров подарка (в такие конвертики лучше всего запаковывать плоские предметы). Положите шаблон на выбранную вами декоративную бумагу и обведите его карандашом. Затем вырежьте сердечко по внутренней стороне этого контура, чтобы на бумаге не осталось следов карандаша.

2. Положите шаблон на вырезанное сердечко и слегка загните края обоих сердечек со всех четырёх сторон. Проведите по линиям сгибов ногтем, а затем линейкой - теперь сгибы чётко обозначены. Достаньте изнутри шаблон.

3. Снова загните края сердечка со всех сторон вверх, затем отогните обратно верхний край (острый конец сердечка) и положите в конвертик подарок. Если вы используете ленту для запечатывания конверта, сделайте прорезы соответствующих размеров по линиям верхнего и нижнего сгибов, протяните через них ленту и завяжите бант.

Можно вложить несколько сердечек одно в другое, при этом площадь каждого последующего сердечка должна быть несколько больше площади предыдущего, чтобы в сложенном виде они плотно входили друг в друга.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПРОЗРАЧНЫЕ СЕРДЕЧКИ

Когда в праздничный день солнце заглянет в вашу комнату, оно увидит нечто такое, ради чего стоит задержаться чуть подольше.

Чтобы сделать эти прозрачные сердечки, которые можно повесить, вам потребуется тонкая вощёная бумага и цветные восковые мелки.

1. Возьмите лист вощёной бумаги размером 30x40 см, согните его в длину пополам, а затем разверните обратно.

2. Цветные восковые мелки наточите на точилке, чтобы получилась стружка, и выложите эту стружку ровным, но не толстым слоем на одну половинку бумаги.

3. Накройте её другой половинкой и загните на 1-1,5 см бумагу с трёх оставшихся открытыми сторон, чтобы стружки не высыпались.

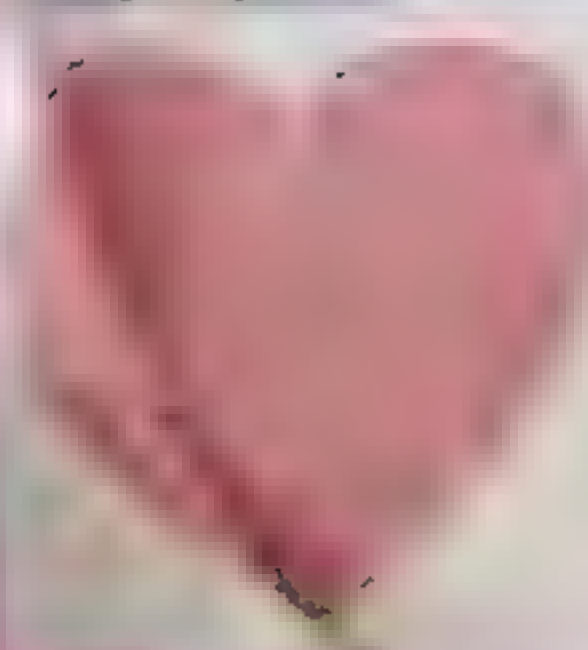
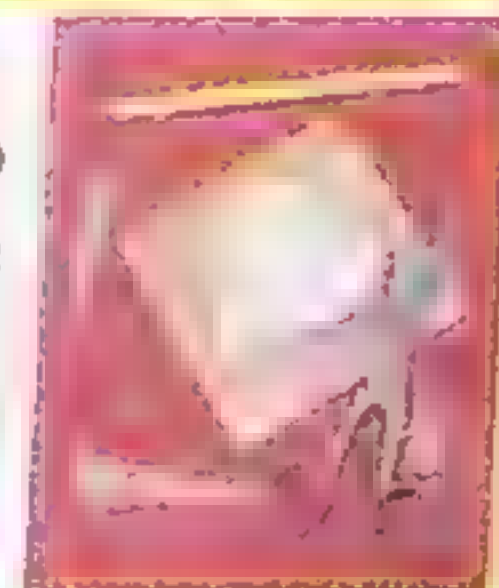
4. Положите эту заготовку между двумя листами плотной бумаги и осторожно прогладьте утюгом при средней температуре, проверяя результат через каждые несколько движений. Все стружки должны расплавиться.

5. Когда бумага с расплавившимися стружками остынет, вы

сможете вырезать из неё сердечки разных размеров.

6. К каждому сердечку привяжите шёлковую нить и развесьте по комнате.

Солнечные лучи будут проходить сквозь сердечки и раскрасят вашу комнату яркими весёлыми красками.



СЛАДКОЕ ПРИЗНАНИЕ

Лёгким движением руки яркие сердечки превращаются в лепестки необыкновенного цветка - с конфетной сердцевинкой и стеблем.

1. Из плотной бумаги сделайте шаблон половинки сердца размером 7,5 см в высоту и 3 см в ширину. Возьмите лист цветного картона размером 30x8 см, согните его пополам вдоль длинной стороны и переведите на него вдоль сгиба 4 раза шаблон половинки сердца.

2. Вырежьте 4 сердечка; разверните их.

3. Положите сердечки друг на друга и сделайте в них сквозное отверстие у острого конца, отступив от края 0,6 см. Поверните сердечки относительно друг друга так, чтобы они образовали цветок. Следите, чтобы отверстия при этом оставались на одной линии. Склейте сердечки друг с другом, нанеся небольшое количество клея вокруг отверстий. Подождите пока клей

высохнет. Вставьте конфету ("Чупа-Чупс") в отверстие. На лепесточках цветка можете написать имя возлюбленного, заветные слова любви, любовные афоризмы или комплименты.

Дополнительные идеи: 1. Напишите на лепесточках-сердечках слова любви и наполните ими красивый конверт. При открытии такого послания на получателя посыплется фейерверк ваших признаний. 2. Лепесточки можно закрепить на проволоке и поставить любовные цветы в вазочку или добавить их к букету живых цветов: пусть цветы говорят о ваших чувствах.

КРУЖЕВНЫЕ ЦВЕТЫ

Недорогие кружевные салфеточки создадут романтическое настроение в День Св. Валентина и помогут сохранить его в течение всего месяца.

Эти салфеточки можно использовать вместо бумажных цветов для оформления открыток-валентинок. Вырежьте цветочки и наклейте их на лицевую сторону сложенного пополам листа тонкого цветного картона. Затем из плотной бумаги зелёного цвета вырежьте стебли и листья и тоже приклейте.

Чтобы открытка не получилась чересчур цветастой, своё поздравление и пожелание лучше напишите белой краской (например, гуашью). Конверт, в который вы вложите открытку, запечатайте с помощью ещё одного кружевного цветочка.

"Я ТЕБЯ ЛЮБАЮ" НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ МИРА

Арабский - Ана ахебек, Ана ахебеки

Албанский - Уне дуа ти

Амхарский - Афэггерэ антэ

Английский - Ай лав ю

Афганский - Ма ди кавэл мина

Белорусский - Я тябэ кахаю

Бирманский - Чэна тинго чхи ти

Болгарский - Аз ти обичам

Венгерский - Серетлек

Вьетнамский -

Эм йеу ань, ань йеу эм

Голландский - Ик хуид ван ю

Греческий - Эго агапо су

Грузинский - Ме шен миквархар

Датский - Йег элскер дит

Дунтайский - Во жыай ни

Иврит - Ани охевет отха

Идиш - Об дих лыб

Испанский - Йо тэ амо

Итальянский - Ио тэ амо

Казахский - Мэн сэни жаратам

Киргизский - Мен сэни суйу

Китайский - Во ай ни

Латвийский - Эс тэви милу

Латинский - Эго ту амарэ

Литовский - Аш тавес милю

Македонский - Яс тэбэ сакам

Польский - Я цен кохам

Португальский - А мо тэ

Румынский - Т'юбеск

Сербско-хорватский - Я ту волети

Словацкий - Мам тя рад

Словенский - Яз ти любити

Сомали - Анига ку есель

Суахили - Мимикупенда

Таджикский - Ман тул нохс метинам

Турецкий - Бен сана сэвийорум

Узбекский - Мэн сэни севем

Украинский - Я тэбе кохаю

Финский - Ракастан синуа

Французский - Жэ тэм

Ханси - Ина зон ка

Хинди - Мэи тумсей пяр карта хум

Чешский - Мам те рад

Шведский - Яд эльскар дэй

Эвенкийский - Би синэ фйв

Эсперанто - Ми амас син

Эстонский - Ма армастан синд

Японский - Аната ва дай ску дес

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?..

Что самой старой валентинке почти 500 лет.

Первое любовное письмо было написано в 1477 году.

Малайзийский - Аку кунта капада авак

Молдавский - Т'юбеск

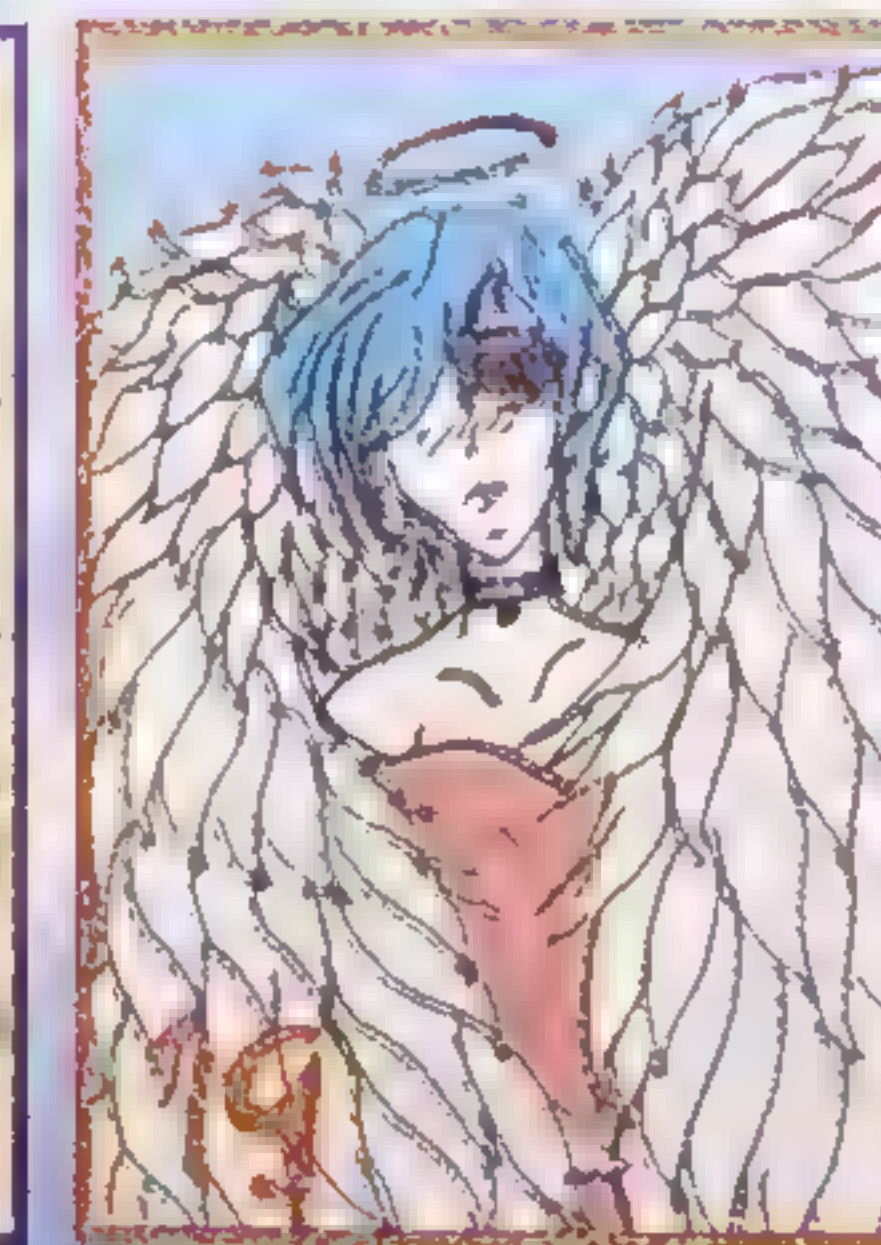
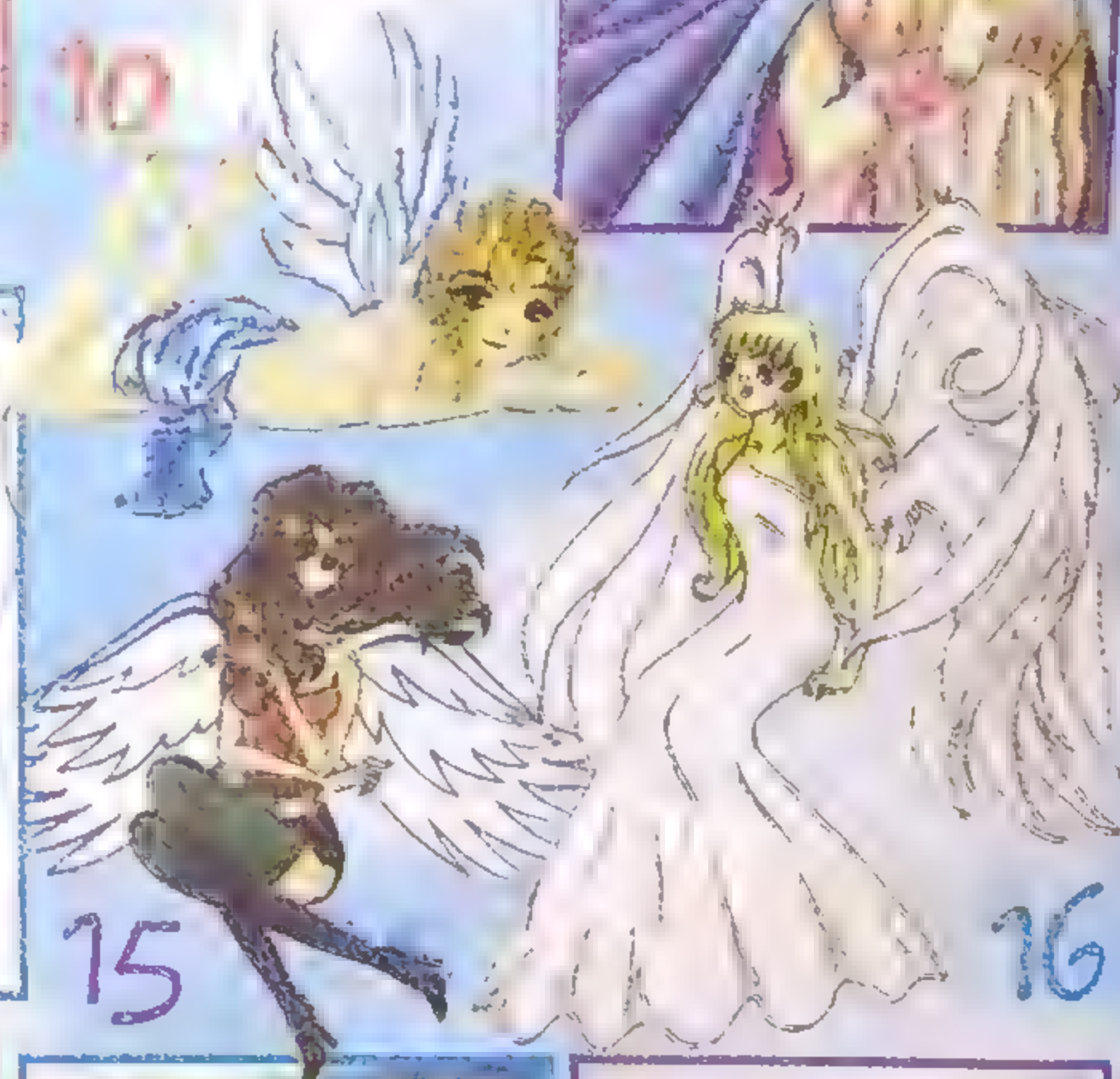
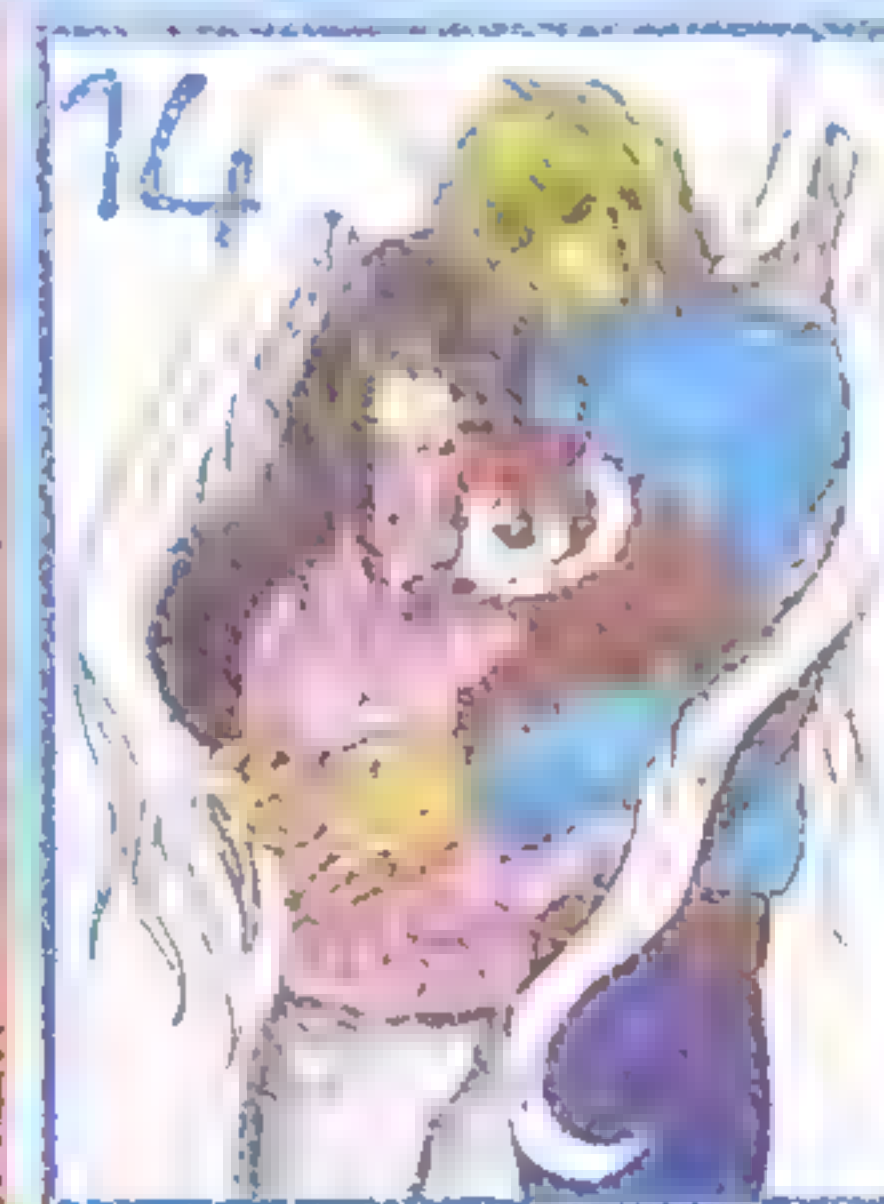
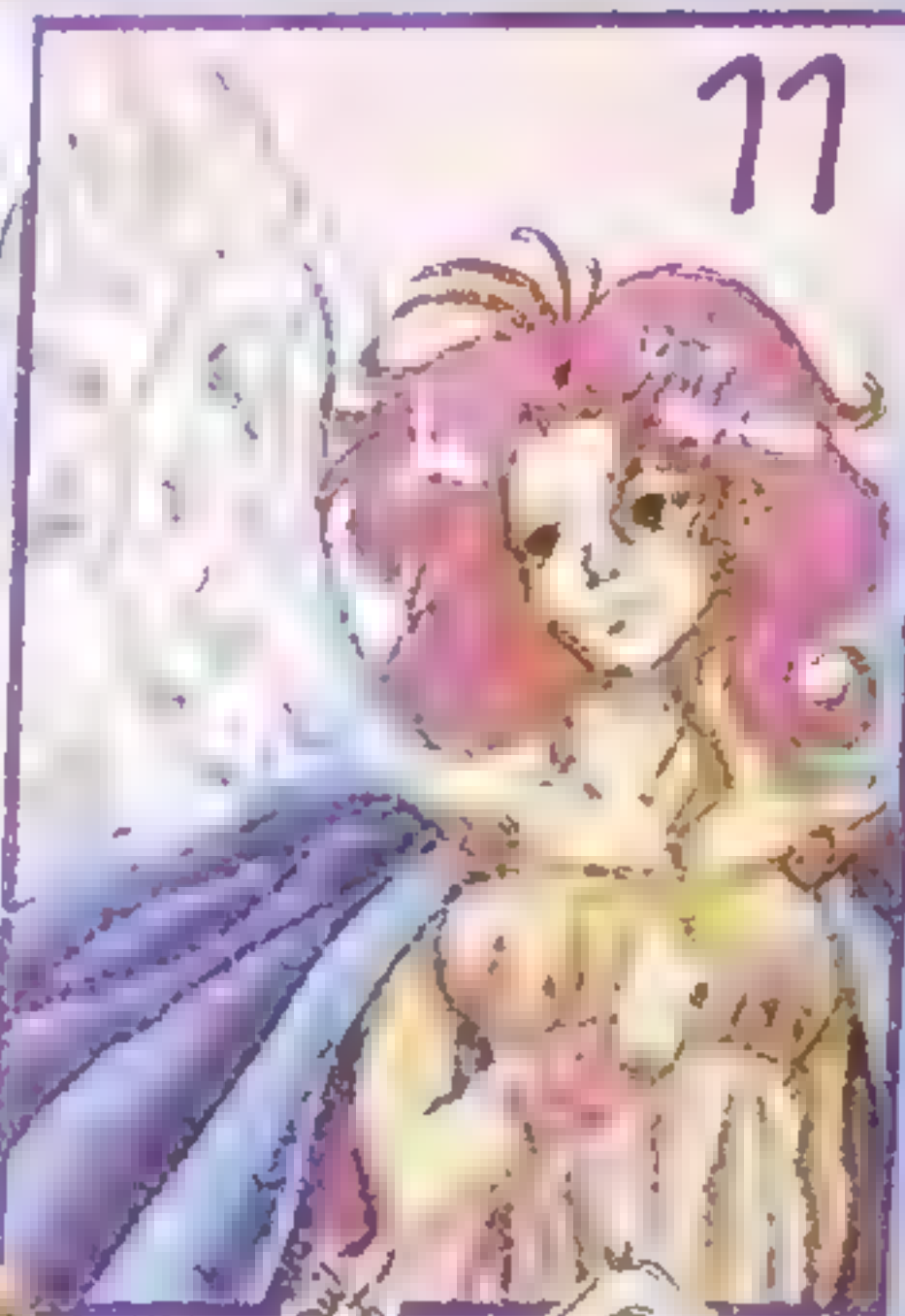
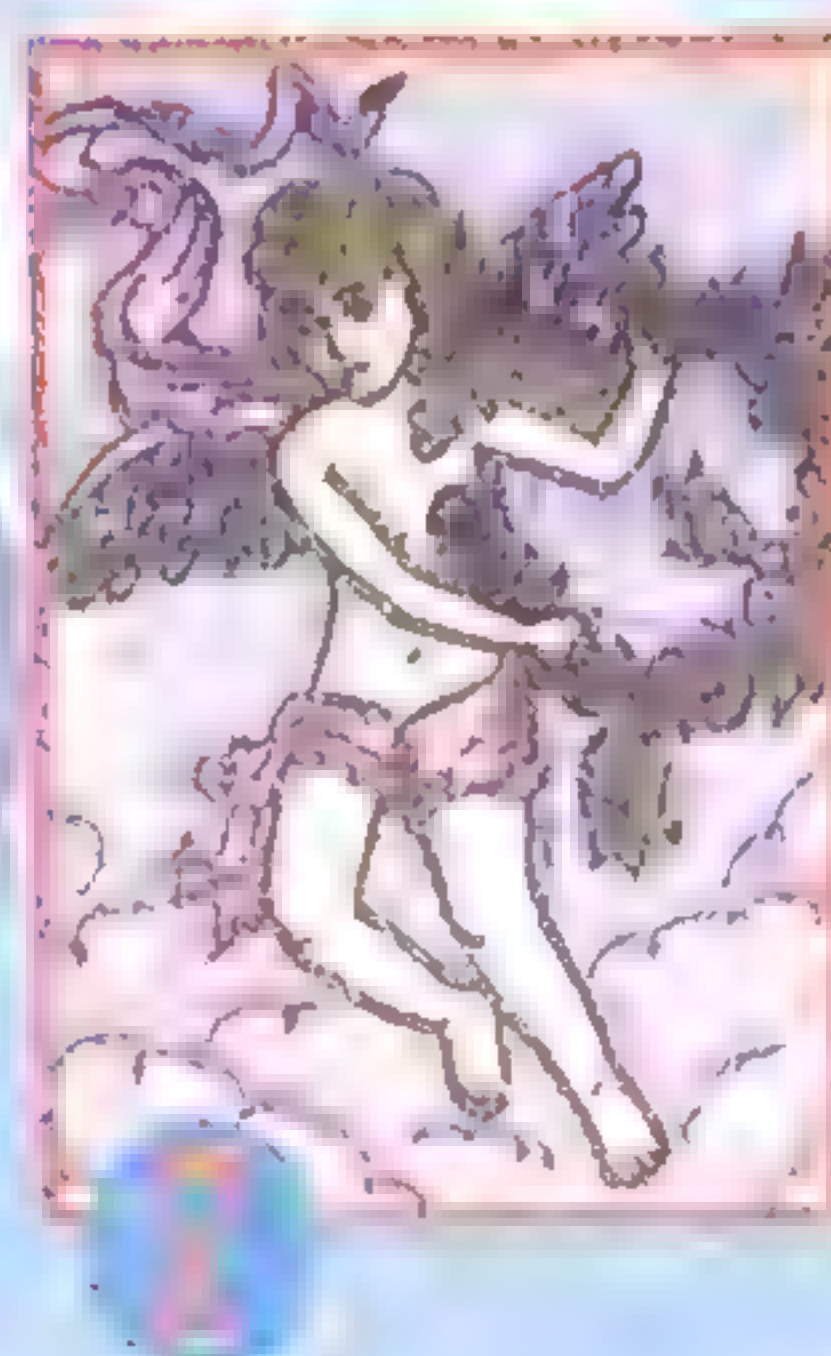
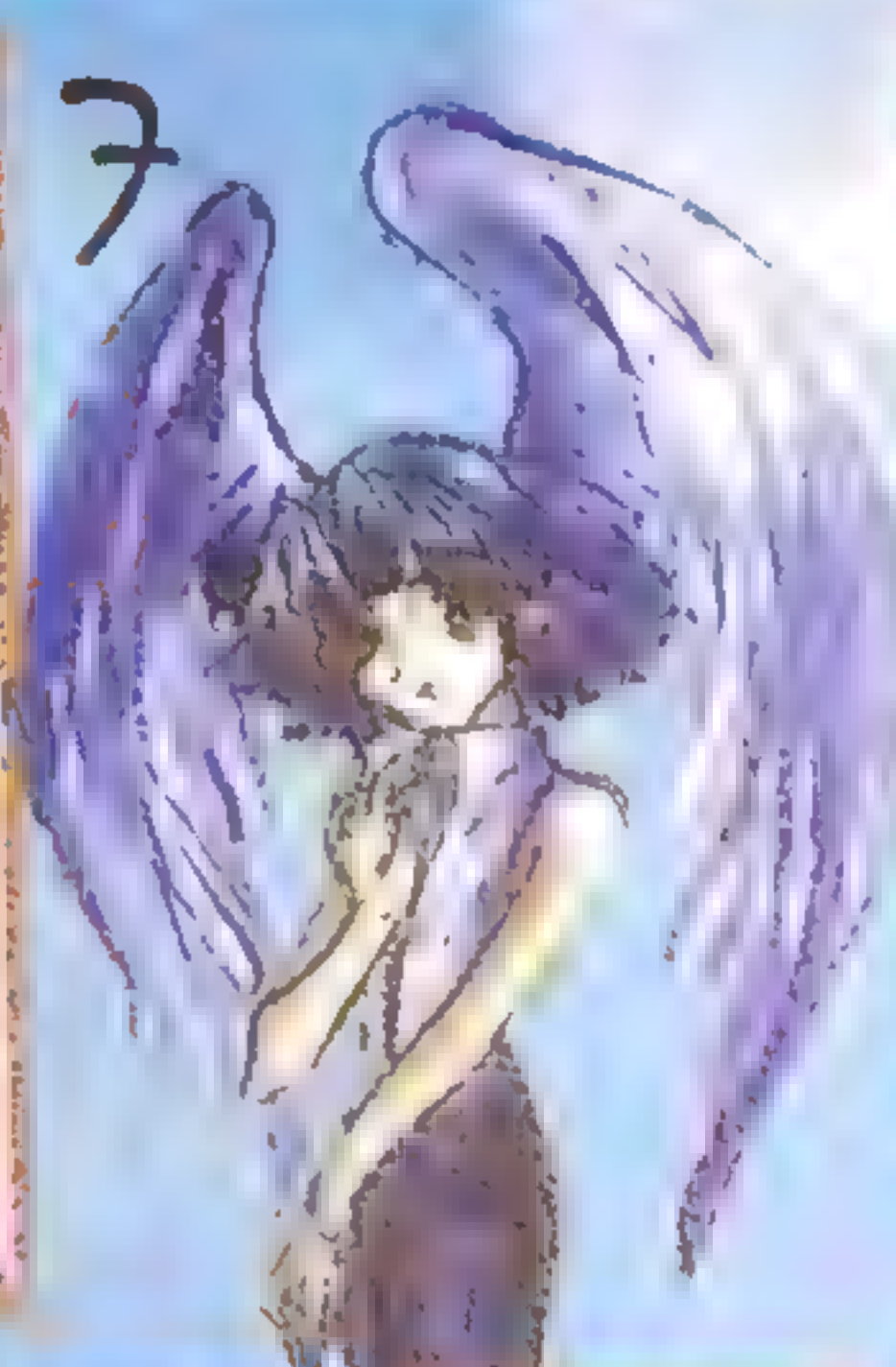
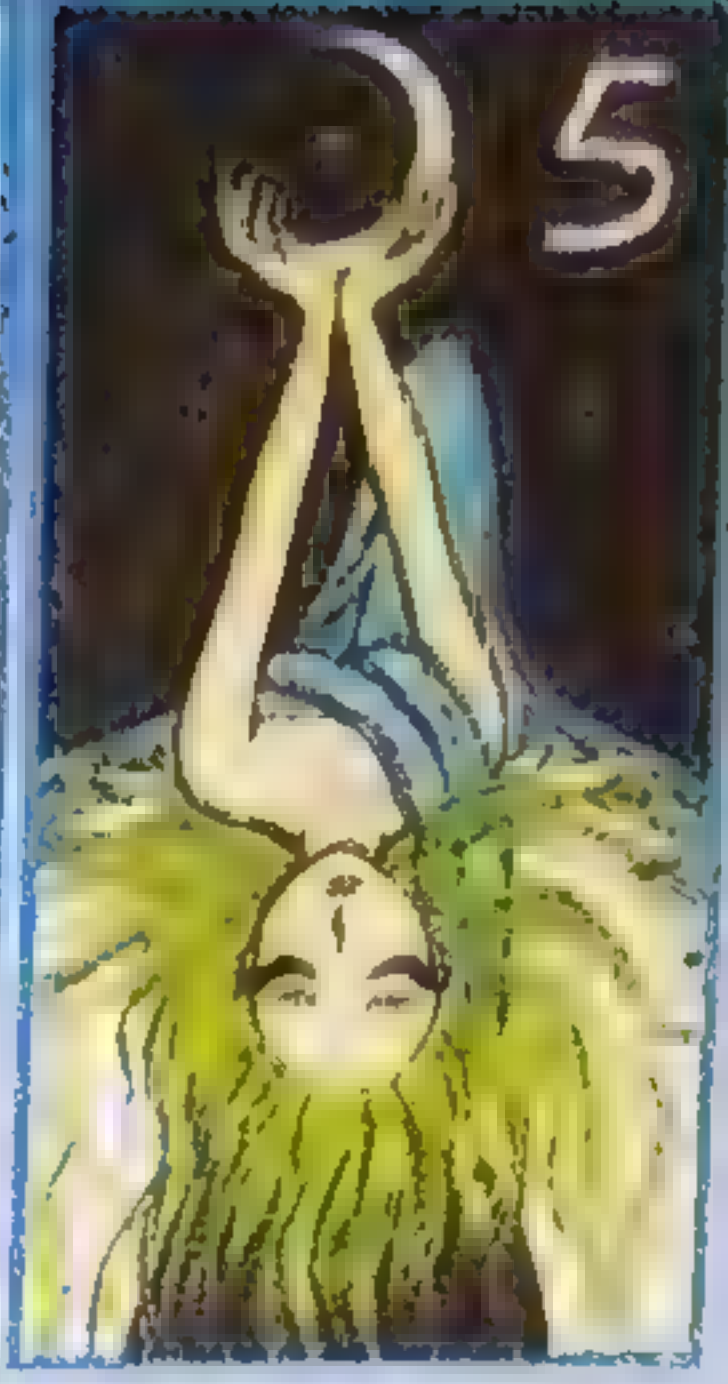
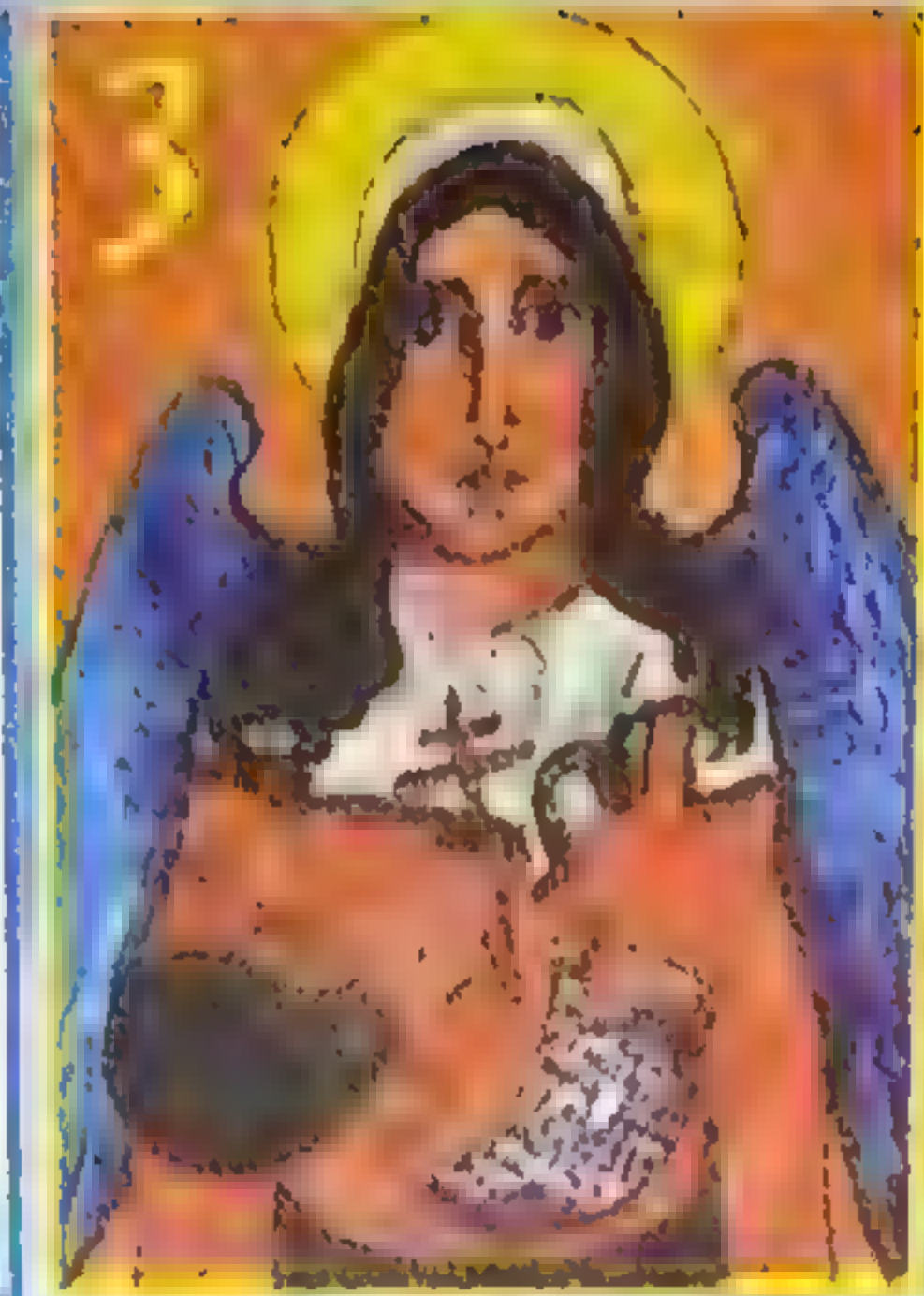
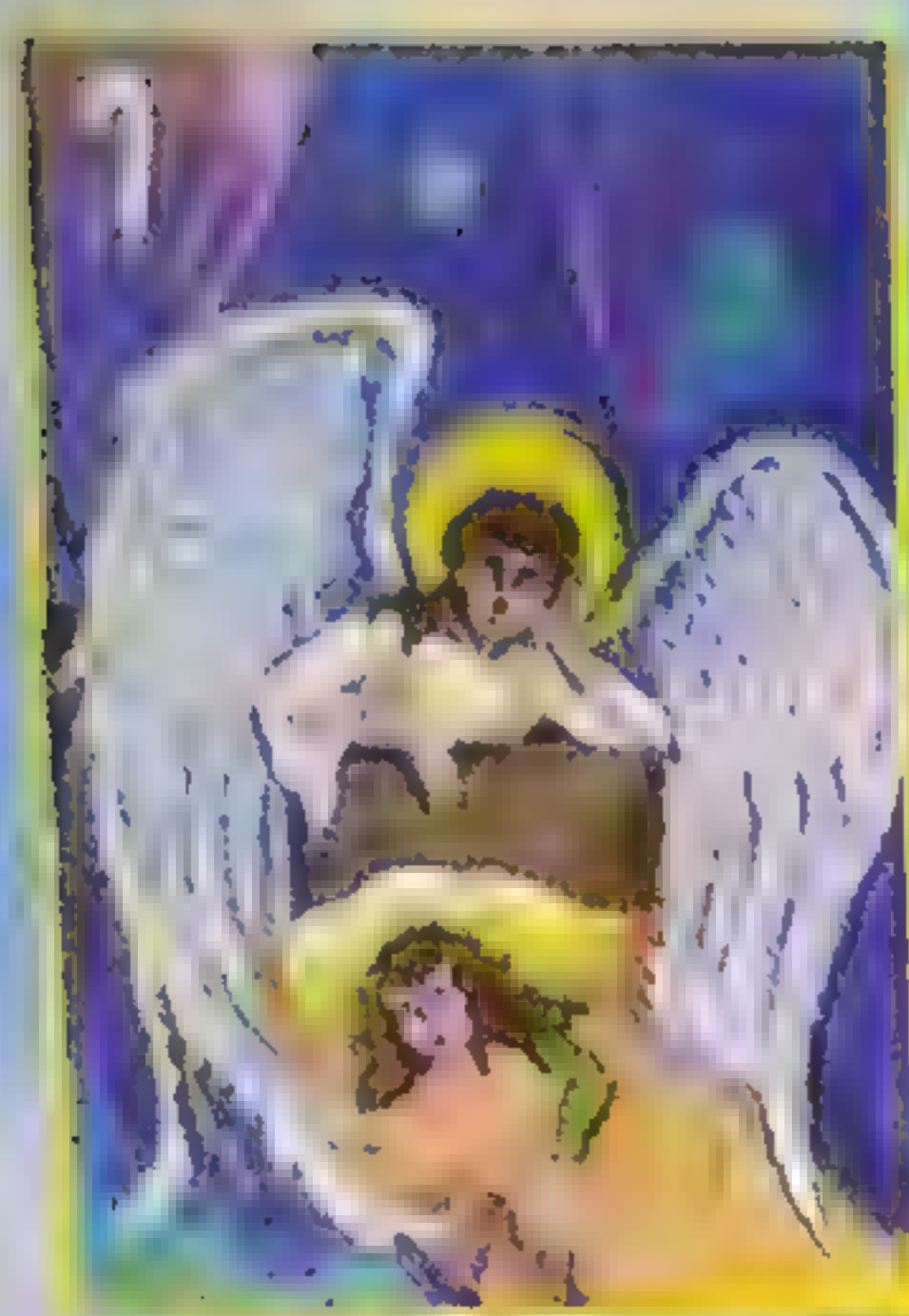
Монгольский - Би танд хайртай

Навахо (дине) - Ка-та-уур-дэ

Немецкий - Ихь либе дихь

Норвежский - Ег дэг элски

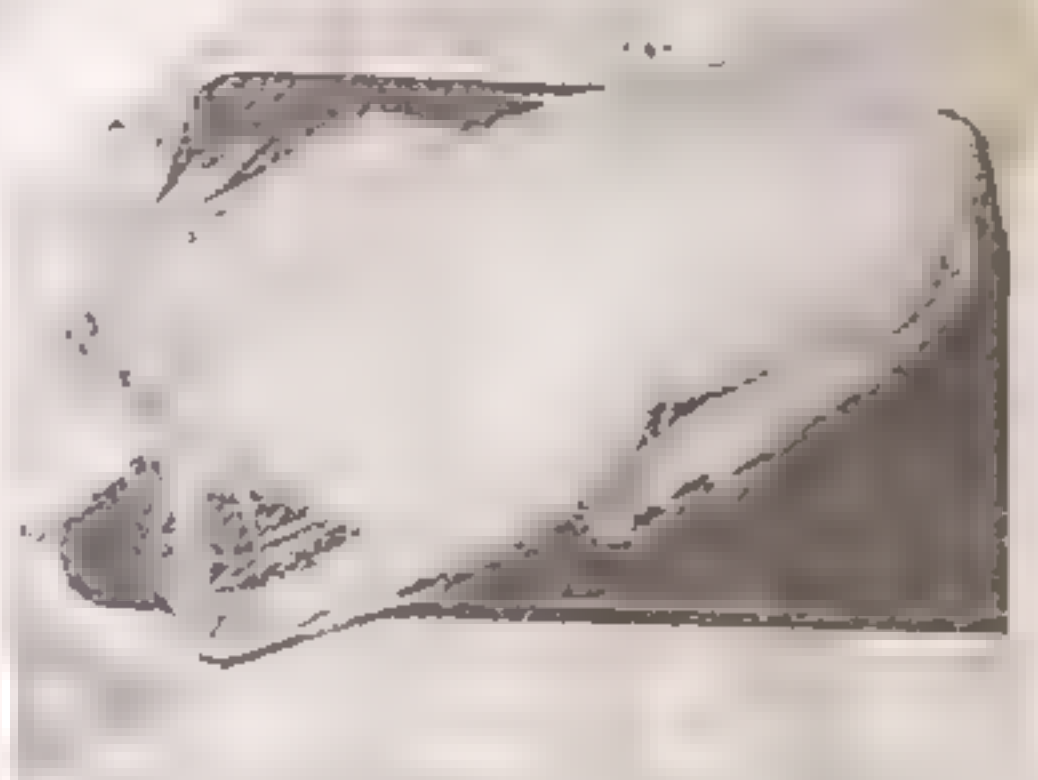
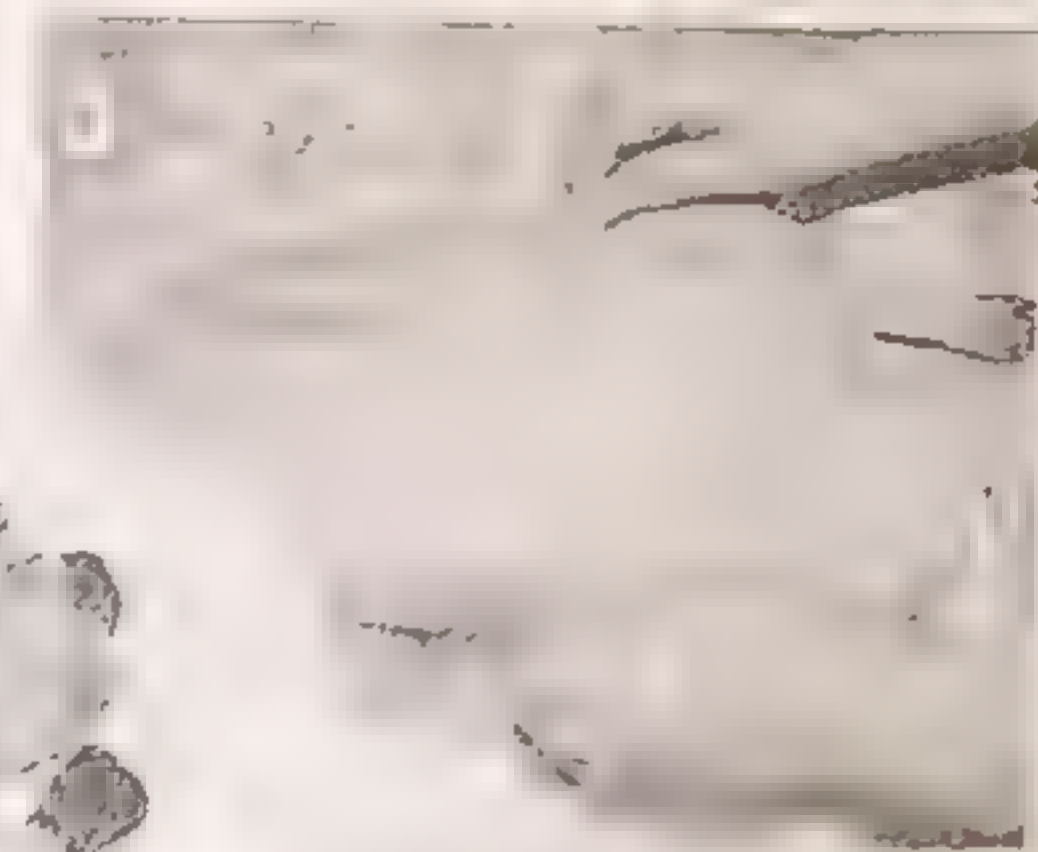
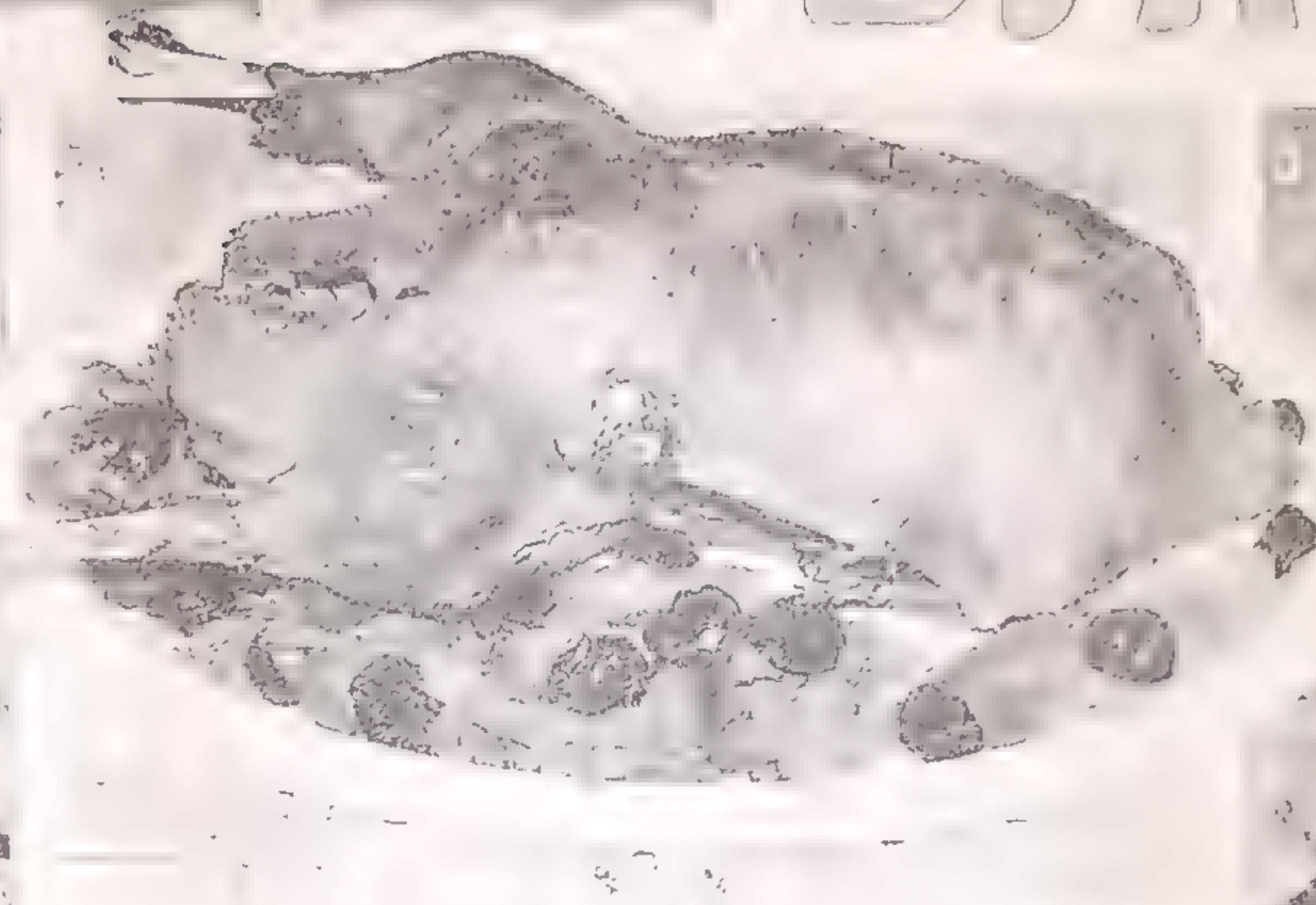
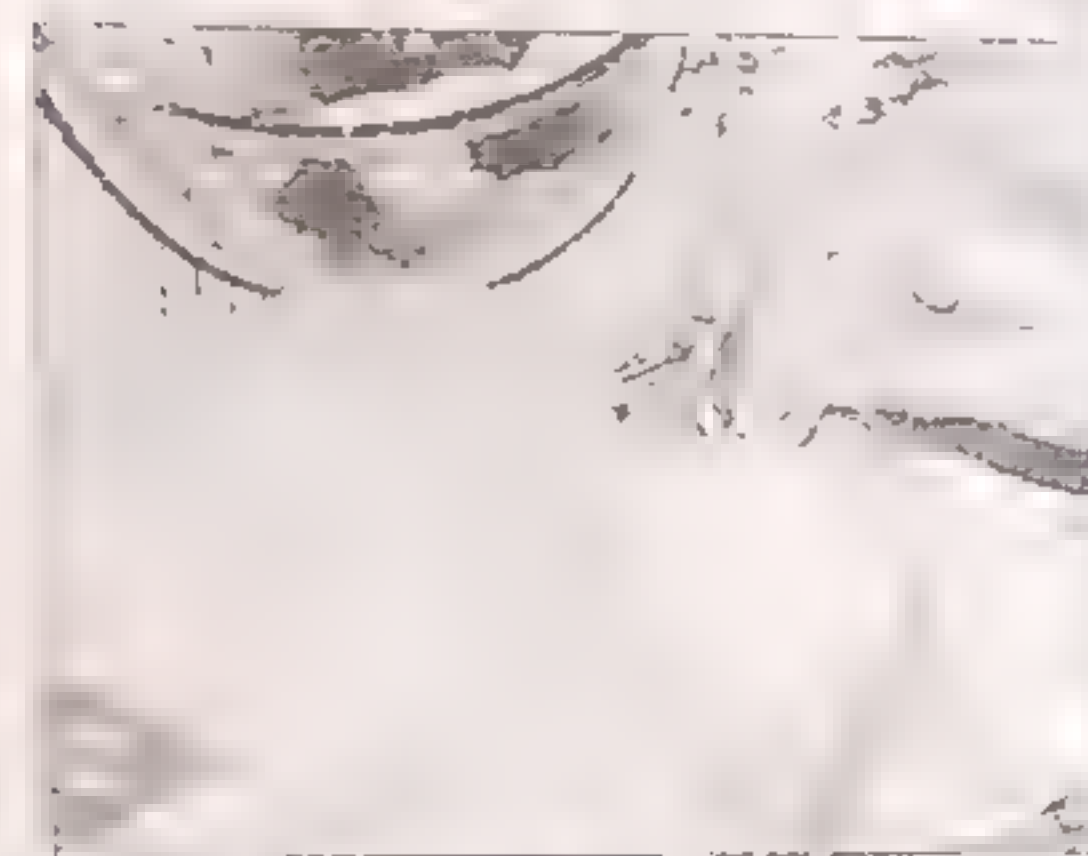
Персидский - Ман то эйсч



1. Ворохова Ольга, п. Кильмезь, Кировская обл. 2. Садакова Аня, п. Валамаз, УР. 3. Ворохова Татьяна, п. Кильмезь, Кировская обл. 4. Курочёва Юля, с. Манычское, Ставропольский Край. 5. Швеиц Аня, г. Новосибирск. 6. Голикова Александра, г. Иваново. 7. Жапаги, г. Барнаул. 8. Коробейникова Анжелика, п. Мураши, Кировская обл. 9. Черника, г. Канск, Красноярский Край. 10. Григорьева К.В., г. Ижевск. 11. Щербинина Ксения, г. Омск-25. 12. Виола АКА Мангарита, г. Самара. 13. Эмиго, г. Ижевск. 14. Кривоченко Ярославна, г. Благовещенск. 15. Ronta Nickogu, г. Новомосковск, Тульская обл. 16. Клюкач Светлана, г. Благовещенск. 17. Якунина Дарья, г. Казань. 18. Пешкова Элла, г. Белгород. 19. Мазурина Катя, г. Киров. 20. Момосо Choi Khoгу, г. Волгоград. 21. Силаева Наташа, г. Арзамас, Нижегородская обл.

100

ВКУСНЫХ БЛЮД



1 гусь, 5-6 яблок, 20-30 шт чернослива, соль, рукав для запекания.

ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ ЗАПЕЧЕННЫЙ "В РУКАВЕ"

Гуся ощипать, опалить, выпотрошить, натереть снаружи и изнутри солью. Лучше погрузить гуся в соленую воду на сутки.

Яблоки поделить на

дольки, удалить сердцевину.

Чернослив промыть, соединить с дольками яблок.

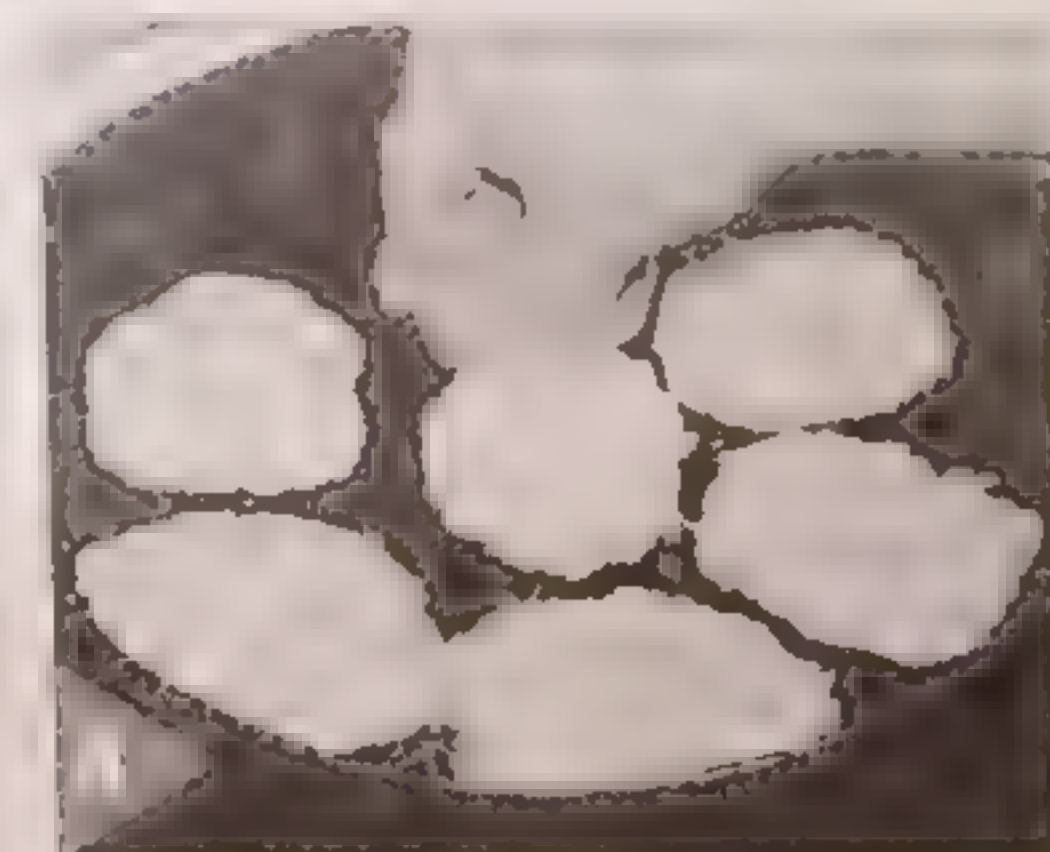
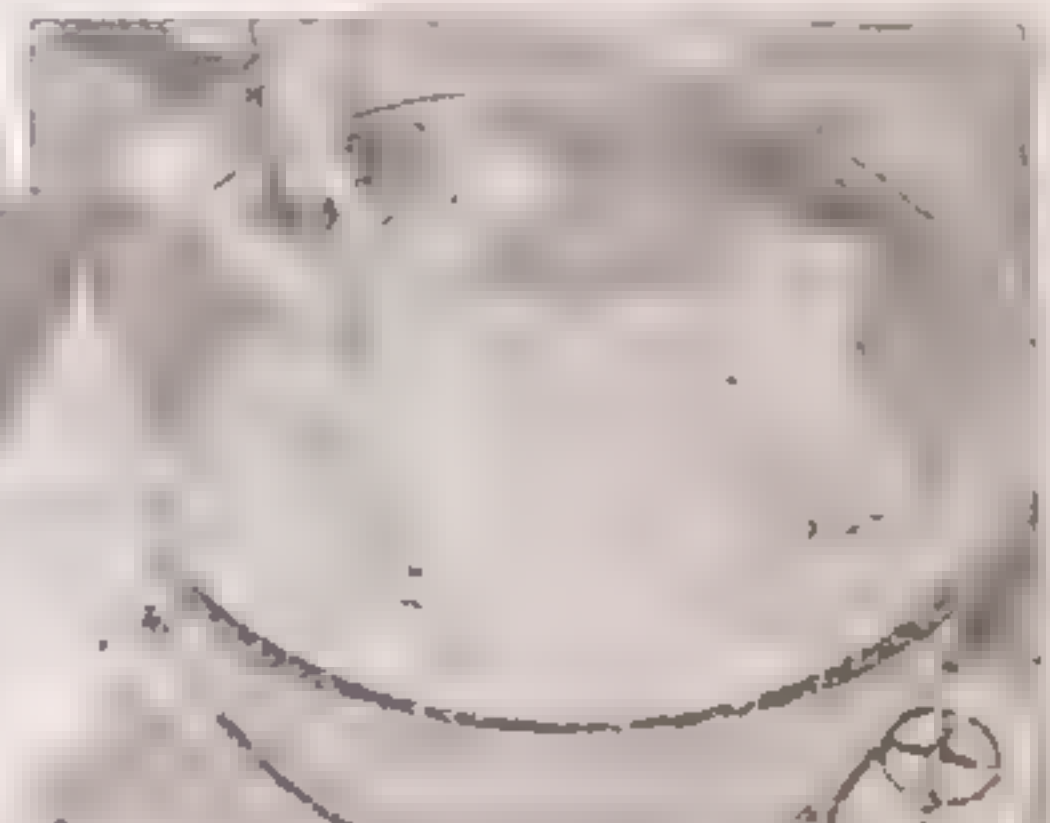
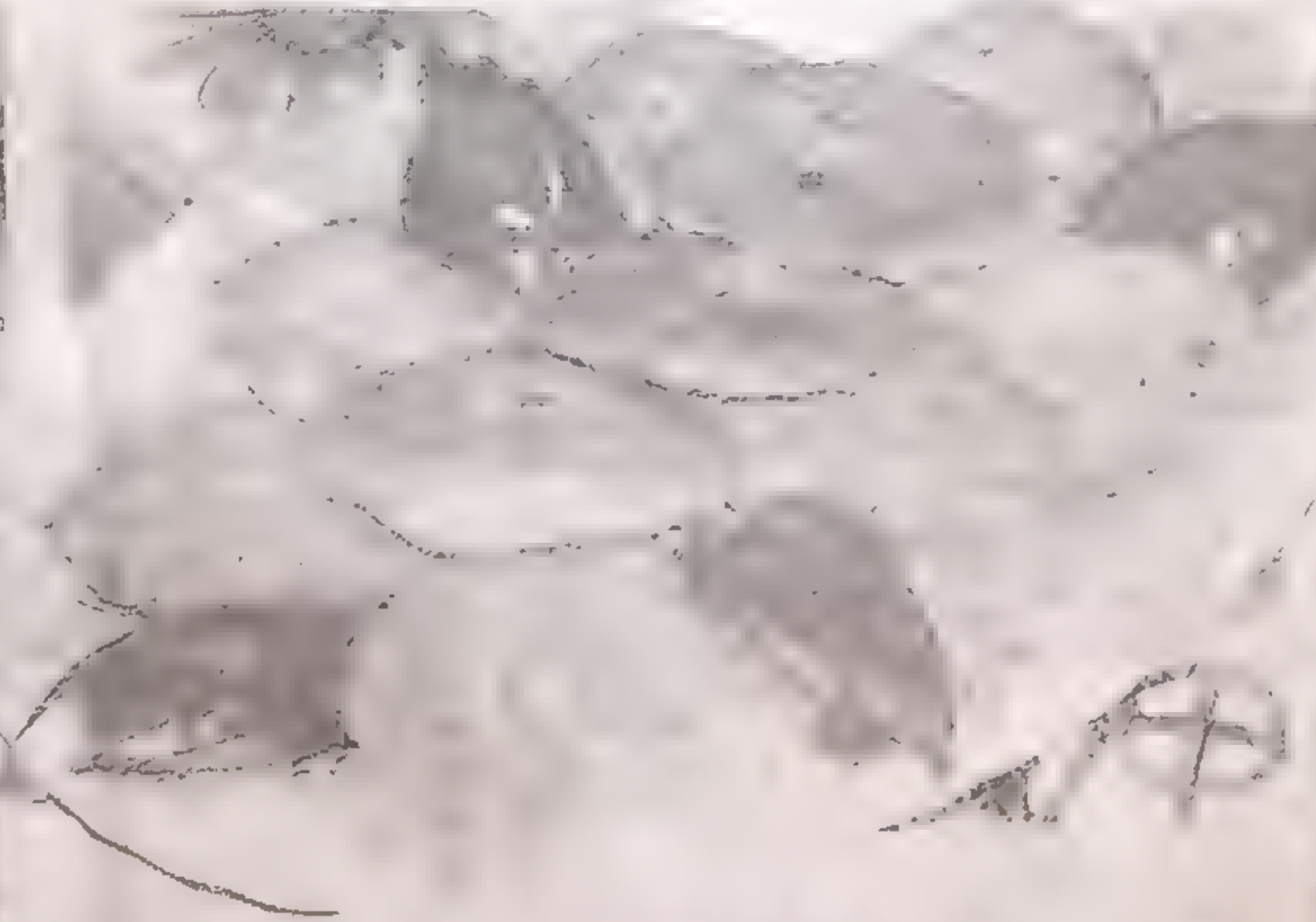
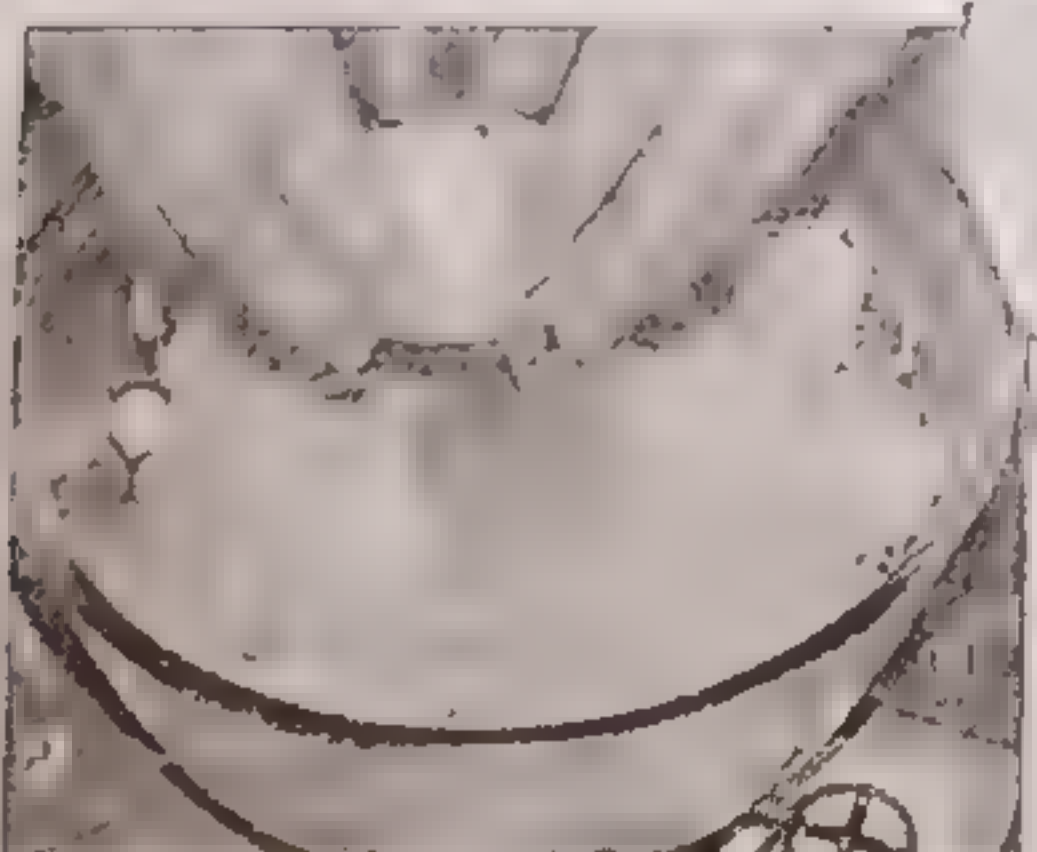
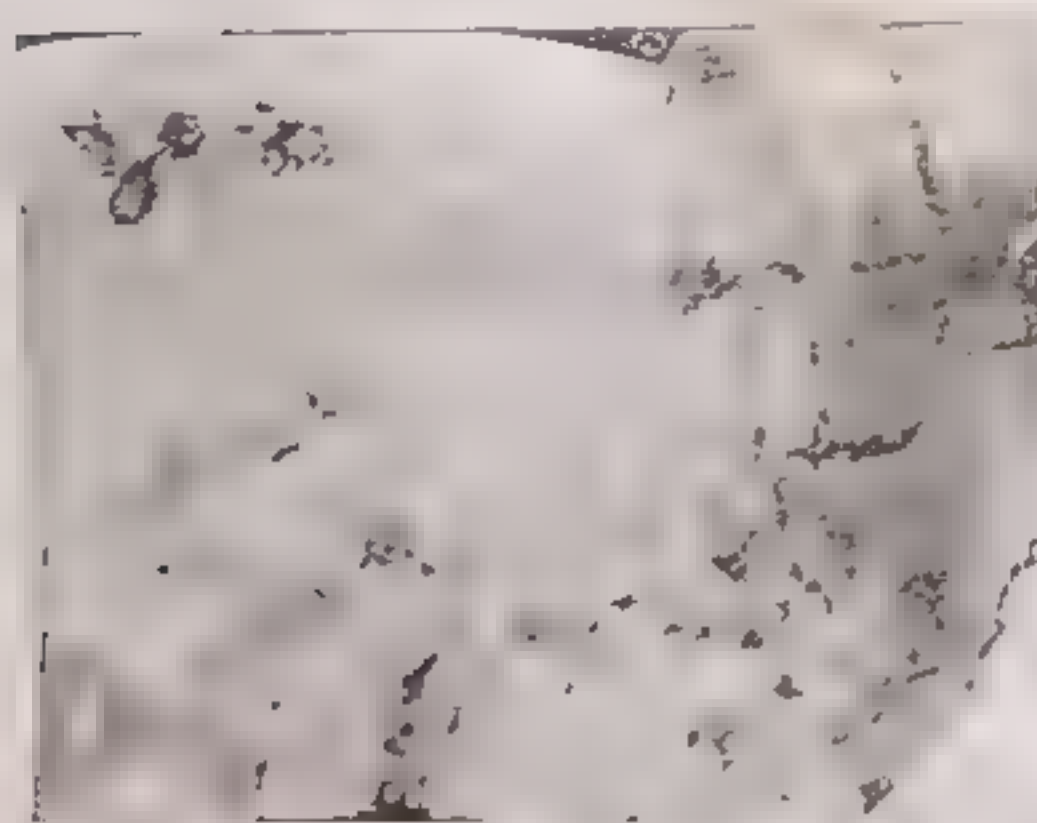
Яблоки с черносливом уложить внутрь гуся через разрез в брюшке. Зашить

светлой ниткой брюшко и шею. Засунуть гуся в рукав, с двух сторон сильно завязать. Получится как бы большая конфета. Поставить в нагретую до 200 °С духовку

на 2-2,5 часа.

Вынуть из духовки, раскрыть "рукав", слить лишний жир, удалить нитки. Вынуть осторожно из гуся начинку.

Птицу выложить на блюдо, а по краям положить гарнир — яблоки с черносливом.



РЫБНЫЕ ОЛАДУШКИ

700 г картофеля, 600 г филе трески или минтая, 1 луковица, 2-3 яйца, 2 ст.ложки муки, 1/2 ч. ложки соды, соль, перец, растительное масло для жарки, листья салата и помидор для украшения.

Филе рыбы разморозить и прокрутить через мясорубку с луковицей.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать.

Рыбу и картофель смешать, добавить яйца, муку, соду, соль, перец, сформовать небольшие оладьи и обжарить до золотистой корочки на растительном масле.

Подавать, выложив на листья салата и украсив ломтиками помидора.

САЛАТ "ЦВЕТНОЙ"

600 г картофеля, 2 сладких перца, 100 г ветчины, 1 банка консервированных кальмаров, 100 г отварных шампиньонов, 10 штук маслин без косточек, 100 г растительного масла, 2 ст.л. яблочного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Картофель отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

Перец нарезать полосками, мелко нарезать ветчину, грибы, кальмары, маслины.

Все, кроме перца, смешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом. Сверху салат украсить перцем.

САЛАТ "ОГНИ ПАРИЖА"

300 г свеклы, 300 г моркови, 300 г жареного картофеля фри, 400 г отварного мяса, 1-2 луковицы (помариновать в уксусе), зерна 1 граната, майонез.

Все продукты укладывать на плоское блюдо кучками.

1-ая кучка — нарезанная соломкой и обжаренная свекла.

2-ая — обжаренная соломка моркови.

3-я — картофель фри.

4-ая — нарезанное соломкой и обжаренное вареное мясо.

5-ая — маринованный лук.

6-ая (в центре) — зерна граната.

На каждую кучку положить по ложке майонеза. Салат перемешивается за столом при гостях.

САЛАТ "ЭКЗОТИК"

500 г вареных креветок, 500 г вареной куриной грудки, 1 большая банка ананасов, 1 головка красного лука, майонез.

Все нарезать, перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ФАСОЛИ

300 г свеклы, 200 г моркови, по 100 г фасоли и сметаны, зеленый лук, соль.

Промытую фасоль предварительно замочить на несколько часов, потом отварить, откинуть на дуршлаг, охладить.

Свеклу и морковь тщательно помыть, но не чистить. Отварить, желательно раздельно, охладить, нарезать кубиками, смешать с вареной фасолью, заправить сметаной и хорошо перемешать. Добавить соль по вкусу.

При подаче на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ С РЫБОЙ

250-300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, соль и молотый перец — по вкусу, 3-5 горошин черного перца, 2 лавровых листа.

Рыбу отварить с пряностями, охладить и нарезать кусочками.

Картофель, свеклу и морковь отварить, дать остыть, нарезать мелкими кубиками.

Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

Все компоненты соединить, посолить, поперчить по вкусу и заправить растительным маслом.

САЛАТ "БРИЗ"

200 г крабовых палочек, 2-3 помидора, 200 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, рубленая зелень по вкусу, соль.

Крабовые палочки и помидоры нарезать небольшими кубиками.

Чеснок мелко порубить.

Соединить в миске крабовые палочки, помидоры и чеснок. Добавить тертый сыр. Посолить, перемешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу переложить салат в салатник и посыпать рубленой зеленью.

ТЫКВЕННЫЙ САЛАТ

400 г тыквы, 3-4 средних сладких яблока, 2-3 ст.л. толченых грецких орехов, 4 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. тертой лимонной цедры, сахар по вкусу.

Тыкву почистить, натереть на крупной терке.

У яблок удалить сердцевину; нарезать небольшими кубиками.

В глубокой посуде соединить тертую тыкву, яблоки, лимонную цедру. Добавить по вкусу сахар, заправить лимонным соком. Все тщательно перемешать и выложить в салатник горкой.

1 ломтик тыквы (200 г), 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст.л. меда, 1 ст.л. измельченных грецких орехов.

Овощи и фрукты натереть на крупной терке, полить медом, посыпать молотыми орехами.

САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"

1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 100 г сыра, 5-6 ломтиков колбасы или копченого мяса, зелень, майонез, соль, приправа.

Помидор и огурец нарезать небольшими кубиками, перец нарезать сначала соломкой, затем мелким кубиком.

Небольшое количество сыра натереть на крупной терке, колбасу или мясо нарезать кубиками. Мелко нашинковать зелень, добавить майонез, соль и приправу по вкусу.

Этот салат еще можно сделать с маслом, добавив туда маслины, нарезанные кружочками.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

5 вареных картофелин, 4 вареных яйца, 1 баночка консервированной печени трески, 1 баночка консервированной кукурузы, пучок зеленого лука, майонез.

Все измельчить, перемешать, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

1 банка консервированной морской капусты, 1/2 банки консервированной сладкой кукурузы, 2 вареных яйца, 1 свежий помидор, 1 маленький свежий огурец, 1 средняя луковица, 1/2 лимона, чеснок по вкусу, майонез.

Мелко нарезанный лук обжарить до прозрачной мягкости. Порезать помидор, огурец и яйца. Добавить остальные ингредиенты и все перемешать. Выдавить лимонный сок, добавить чеснок по вкусу. Еще раз перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ "ШУБА С ГРИБАМИ"

Салат выкладывается слоями.

1-й слой — тертые свекла (отварная), сыр, смазать майонезом;

2-й — красный лук, нарезанный кольцами;

3-й — отварная тертая морковь, майонез;

4-й — отварной картофель, нарезанный кубиками, майонез;

5-й — копченая скумбрия;

6-й — маринованные опята;

7-й — снова картофель;

8-й — свекла с сыром, майонез;

9-й — пропущенные через мелкую терку яйца.

Каждый слой просаливать.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА

1 кг свеклы и моркови натереть на корейской терке (нарезать соломкой).

Отдельно приготовить маринад:

4-5 ст.л. 6 %-ного уксуса, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 0,5 стакана растительного масла, 1 большая головка чеснока (измельчить), 2 ч.л. молотого кориандра, 1 ч.л. черного молотого перца и красного по вкусу.

Все смешать вместе и поставить на сутки в холодное место.

САЛАТ КУРИНЫЙ С РЕДЬКОЙ

1 копченый куриный окорочок, 1 небольшая редька, 2 картофелины, 2 яйца, зеленый лук, майонез.

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать, так же мелко нашинковать зеленый лук.

Редьку натереть на крупной терке. Все перемешать и заправить майонезом.

СЫРНЫЙ САЛАТ

100 г сыра, 100 г ветчины, небольшой кусочек корня сельдерея, 1 морковь, 2-3 ст.л. зеленого горошка, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2-3 маринованных огурца, 150 г майонеза, лимонный сок, соль — по вкусу.

Очищенные тертые сырые сельдерея и морковь выложить в миску, добавить тертый сыр, горошек, нарезанную кубиками ветчину, рубленые яйца, нарезанные огурцы. По вкусу посолить, подкислить лимонным соком. Осторожно вмешать майонез.

ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖЕЙ СЕЛЕДКИ

1 кг свежей селедки очистить, отрезать головы и хвосты, нарезать каждую рыбку примерно на 5-6 кусков, положить в большую миску, всыпать 1 ст.л. соли и хорошенько перемешать. Затем поместить селедку в металлическую или стеклянную кастрюлю, залить 1 ст.л. подсолнечного масла и 1/2 ст. чайной заварки. Сверху положить 5-6 лавровых листиков, 10-15 горошин черного перца и поставить кастрюлю на огонь. Когда соус закипит, убавить огонь и варить 2 часа на малом огне.

САЛАТ "МЕЧТА"

1-й слой — мелко нарезанная кета горячего копчения (мелко нарезать);

2-й — мелко нарезанный маринованный лук;

3-й — отварной рис;

4-й — тертое яблоко, перемешанное с зеленым горошком;

5-й — яйцо с сыром (натереть на крупной терке).

Сверху залить майонезом и украсить кукурузой.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И КИВИ

1 маленький апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст.л. лесных орехов.

Апельсин и киви очистить, мякоть нарезать (вытекающий сок сохранить). Смешать с творогом и измельченными орехами.

Есть сразу же, так как в свежих киви содержится фермент, расщепляющий белок: творог спустя некоторое время может стать горьким.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

2 свеклы, 2 яблока, 100 г твердого сыра, 3/4 ст сметаны, 1 ст.л. меда, зелень петрушки по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить и очистить.

Яблоки вымыть, удалить кожуру и сердцевину.

Свеклу, яблоки и сыр натереть на крупной терке, полить сметаной, перемешать.

В салат добавить мед и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ «СЫТНАЯ ШАПКА»

Все слои салата промазываем майонезом.

1-й слой — нарезанная мелкими кусочками копченая рыба,

2-й слой — мелко порезанный лук,

3-й слой — тертое яйцо,

4-й слой — тертый вареный картофель,

5-й слой — тертый твердый сыр.

САЛАТ «ХРИЗАНТЕМА»

Лук нарезать кольцами и ошпарить кипятком.

Вареную морковь и яблоко натереть на крупной терке.

Яйца сварить, остудить и порубить.

Сыр натереть на мелкой терке.

Салат укладывать в салатник слоями: лук, морковь, яблоки, яйца, каждый слой слегка подсолить, промазать майонезом. Сверху посыпать тертым сыром.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 банана, 2 апельсина (можно мандарина), 2 яблока, 100 г мороженого, 0,5 ст очищенных грецких орехов.

Фрукты нарезать кубиками (яблоки и апельсины очистить предварительно от кожуры и семян), смешать вместе. Добавить мягкое мороженое и орехи, все тщательно перемешать. Дать постоять 2 часа.

Взять яблоко, киви, мандарин, банан, горсть (30-40 г) грецких орехов, йогурт.

Все порубить средними кусочками, перемешать. Заправить йогуртом.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

0,5 кг говяжьей печени, 3 моркови, 2 луковицы, 2,5 ст.л. сливочного масла, 150 г майонеза, соль.

Печень отварить в кипящей подсоленной воде, охладить, натереть на крупной терке.

Морковь натереть на крупной терке, жарить на масле.

Лук мелко нарезать, жарить до золотистого цвета на сливочном масле.

На дно салатника тонким слоем насыпать печень, смазать майонезом. Сверху тонким слоем выложить жареный лук, на него — жареную морковь. Затем опять слой печени, майонез, лук и морковь.

Поставить в холодильник для пропитки на 1-1,5 ч.

Рыбные блюда

СКУМБРИЯ ПОД РИСОМ

1 крупная скумбрия, 3/4 стакана риса, 4 моркови, 2 головки лука, растительное масло, майонез, специи.

Подготовить скумбрию, удалив внутренности, нарезать на куски. Отварить рис. Лук, нарезанный кольцами, и морковь, натертую на крупной терке, обжарить. Рис, лук, морковь смешать, добавив специи. В отверстия в рыбе положить полученную смесь. Залить майонезом и запекать в духовке 20 минут. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

ПЛОВ «РЫБКА В РИСЕ»

1 банка рыбной консервы в масле, 1 головка лука, 1 морковь, 1 стакан риса, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки растительного масла, 5 долек чеснока, соль.

Рис промыть и поставить на огонь. В глубокой сковороде, в масле поджарить лук, морковь, добавить любую рыбную консерву и кетчуп по вкусу. Добавить чеснок, мелко порезанный. Когда рис сварится, промыть, чтоб не слипался и выложить на сковороду. Все перемешать. Посолить.

УХА

200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4-5 картофелин, 1 большая луковица, 3-4 помидора, 1 ст.л. сливочного масла, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 л воды.

Рыбную мелочь выпотрошить, положить в марлю и завязать марлю узлом.

В кастрюлю налить холодной воды, опустить в нее марлевый узелок и поставить на огонь. Когда вода закипит, удалить пену и добавить луковицу, лавровый лист, перец и варить 30 минут. Затем марлю с рыбой вынуть. В кипящий бульон положить картофель и лук, нарезанные дольками. За 10-15 минут опустить куски судака, нарезанные дольками помидоры и специи.

Перед подачей уху заправить сливочным маслом, мелко рубленой зеленью.

РЫБА В СЫРЕ И СУХАРИХ

300 г филе трески, 1 яичный белок, 3 ст.л. тертого твердого сыра, 6 ст.л. панировочных сухарей, 1 ст.л. муки, 2 ч.л. кунжута, соль, растительное масло.

Яичный белок слегка посолить, взбить. Сыр натереть и смешать с панировочными сухарями, мукой, кунжутом. Филе разрезать на порционные куски, смочить в белке, запанировать в сырно-сухарной смеси и жарить на растительном масле.

ТРЕСКА В МАЙОНЕЗЕ

400 г филе трески, 1 пачка майонеза, 2 яйца, 100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу, мука для панировки.

Филе трески нарезать порционными кусочками, посолить, панировать в муке, обмакнуть во взбитое с майонезом яйцо и жарить в большом количестве масла с обеих сторон. Горячее филе выложить на тарелку и посыпать тертым сыром. На гарнир подать отварной картофель, свежие овощи, ломтики лимонов и зелень.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

0,5 кг филе рыбы, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 луковицы, 2 яйца, 200 г сыра, соль, перец, майонез, подсолнечное масло.

Филе рыбы обжарить на подсолнечном масле, предварительно посолив и поперчив. Обжаренную рыбу смазать чесночной заправкой (чеснок и помидоры растереть). Лук порезать кольцами, обжарить и положить на рыбу. Поверх лука положить вареные яйца, порезанные кружочками.

Все залить майонезом и посыпать сыром, натертым на крупной терке.

Запечь в духовке в течение 15 минут.

РЫБА В ГОРШОЧКАХ

500 г рыбного филе, 4 картофелины, 1-2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 л молока.

Филе рыбы нарезать на куски. Картофель нарезать кубиками. Морковь и лук нарезать соломкой.

Подготовленные продукты разложить в горшочки, посолить, залить горячим молоком, поставить в духовку и тушить до готовности. Подавать в этих же горшочках.

РЫБА В КЕФИРЕ

Рыба (любая), репчатый лук, морковь, кефир, соль, специи, масло растительное.

Рыбу помыть и почистить. В кастрюлю положить слой порезанного репчатого лука, слой моркови. Сверху уложить куски рыбы. Все посолить, можно добавить специи, добавить немного воды, растительного масла (на глаз), залить рыбу кефиром. Тушить на слабом огне.

СУДАК В КЛЯРЕ

Кусочки судака сначала обмакиваются в смесь 1 яйца с 1/4 стакана воды, затем в муку смешанную с солью по вкусу, обжаривается в масле с 2-х сторон до золотистой корочки.

РЫБНЫЕ «САРЕЛЬКИ»

500 г рыбного филе, 1 луковица, 0,5 ст молока, 50 г белого хлеба, 2 яйца, 1 ст.л. пшеничной муки, растительное масло, соль, перец.

Филе пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, замоченный в молоке, репчатый лук, сырое яйцо, соль, перец.

Все хорошо смешать и снова пропустить через мясорубку.

Полученную массу выбить. Из фарша сформовать «сардельки». Смочить в смеси из яйца, молока и пшеничной муки и обжарить во фритюре.

На гарнир подать картофельное пюре. Полить сливочным маслом.

По желанию в фарш можно положить 2-3 зубчика чеснока.

ПИРОГ С РЫБОЙ

Тесто: 1 ст майонеза, 1 ст сметаны, 1 ст муки, 2 яйца, 1/2 ч.л. соды, гашенной уксусом.

Филе рыбы порезать небольшими кусочками.

В форму налить часть теста, разложить рыбу, потом залить оставшимся тестом, поставить в духовку и запекать пирог до готовности.



ПОХЛЕБКА

300 г мяса, 1 яйцо, 1/2 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, растительное или сливочное масло, зелень — по вкусу.

Мякоть говядины про-

пустить вместе с одной луковицей через мясорубку, добавить яйцо, перец, соль и тщательно вымесить фарш.

Из полученного фарша сформовать фрикадельки в виде небольших шариков (около 20 шт).

Вскипятить немного воды, слегка посолить и отварить фрикадельки до готовности. Вынуть их из бульона. Мясной бульон процедить.

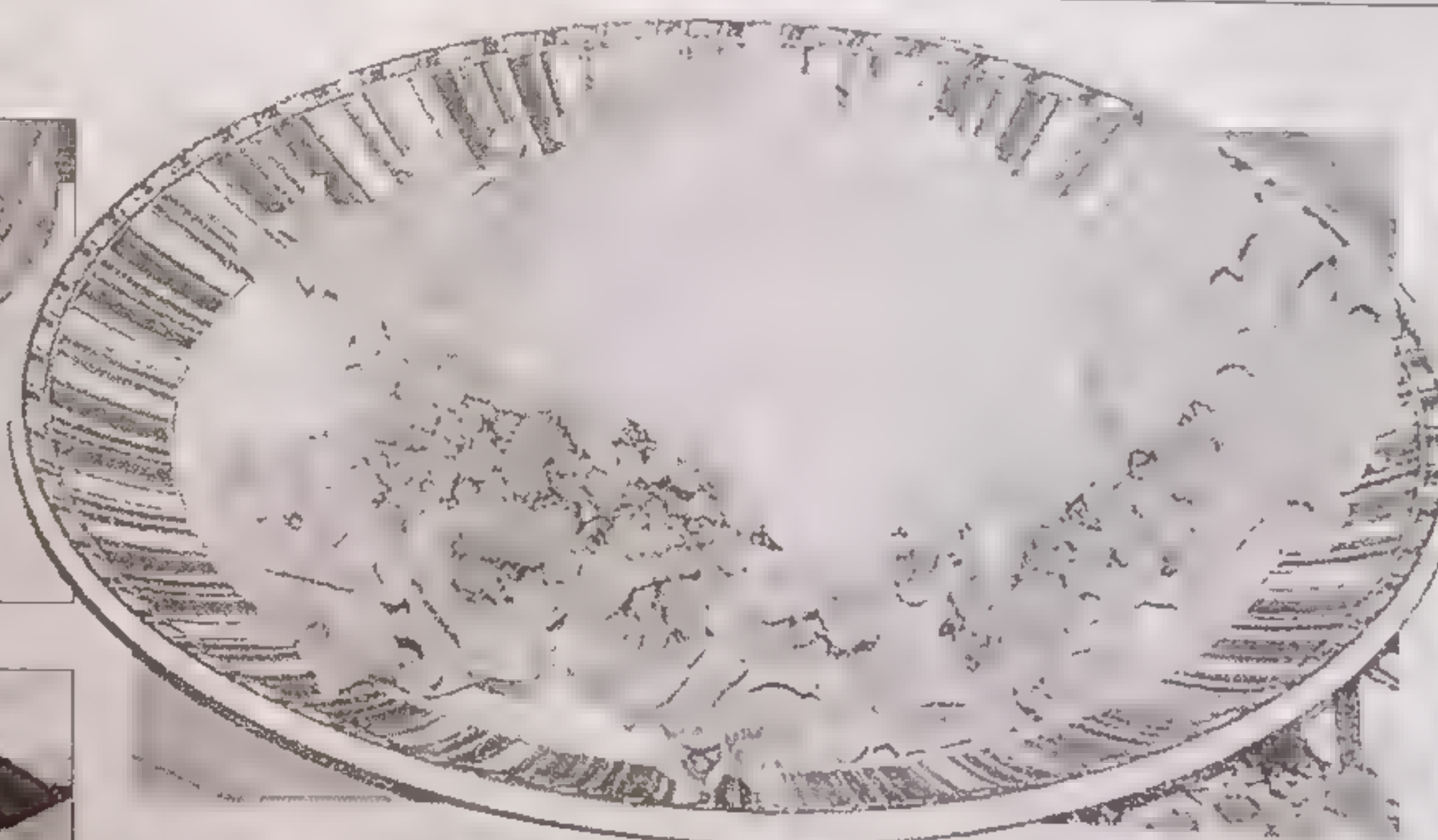
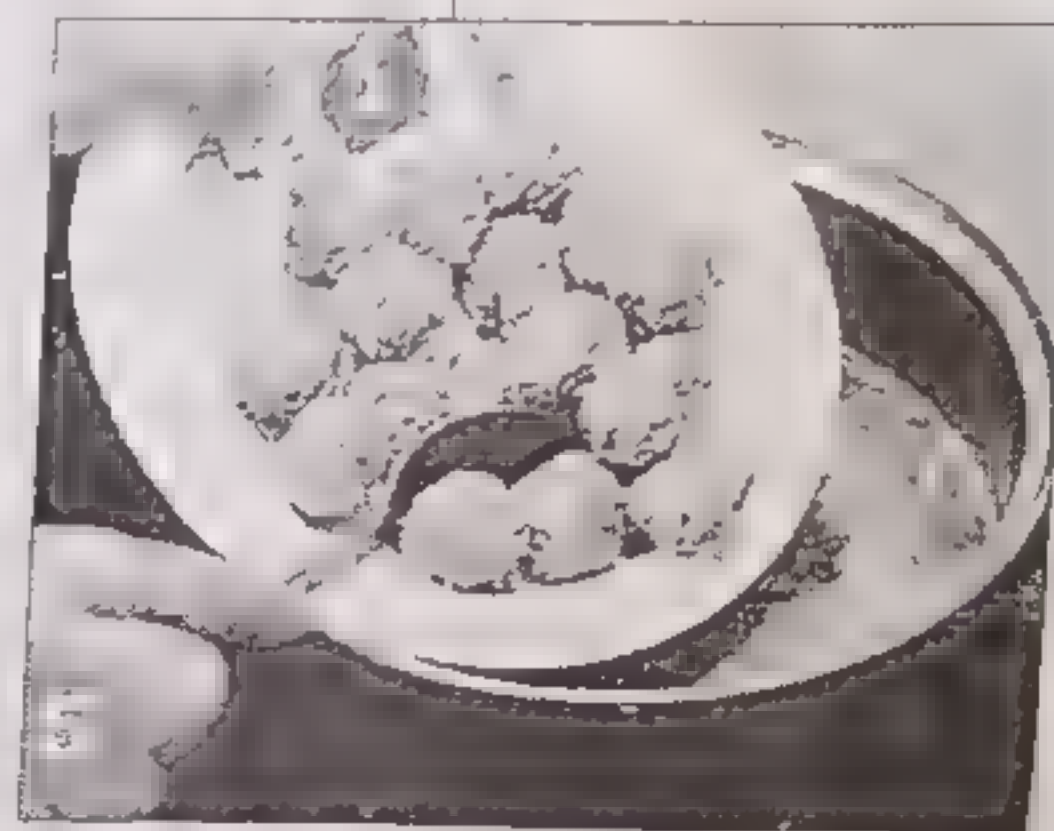
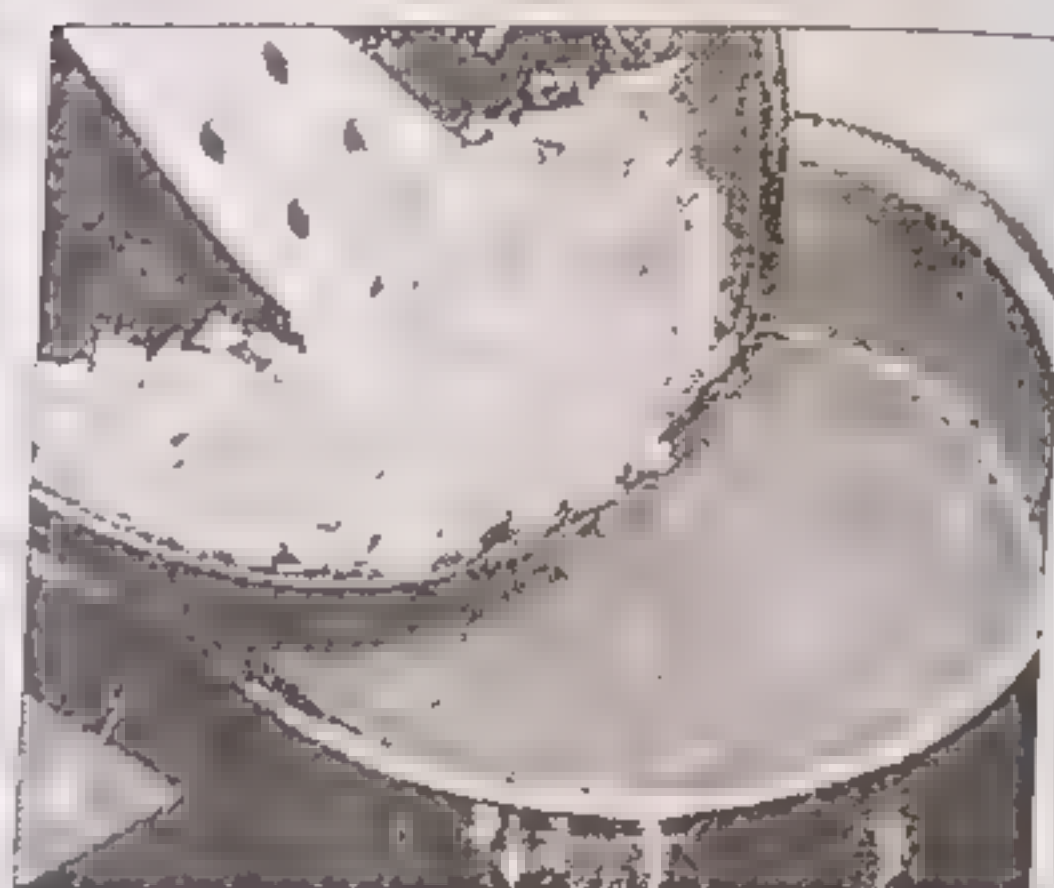
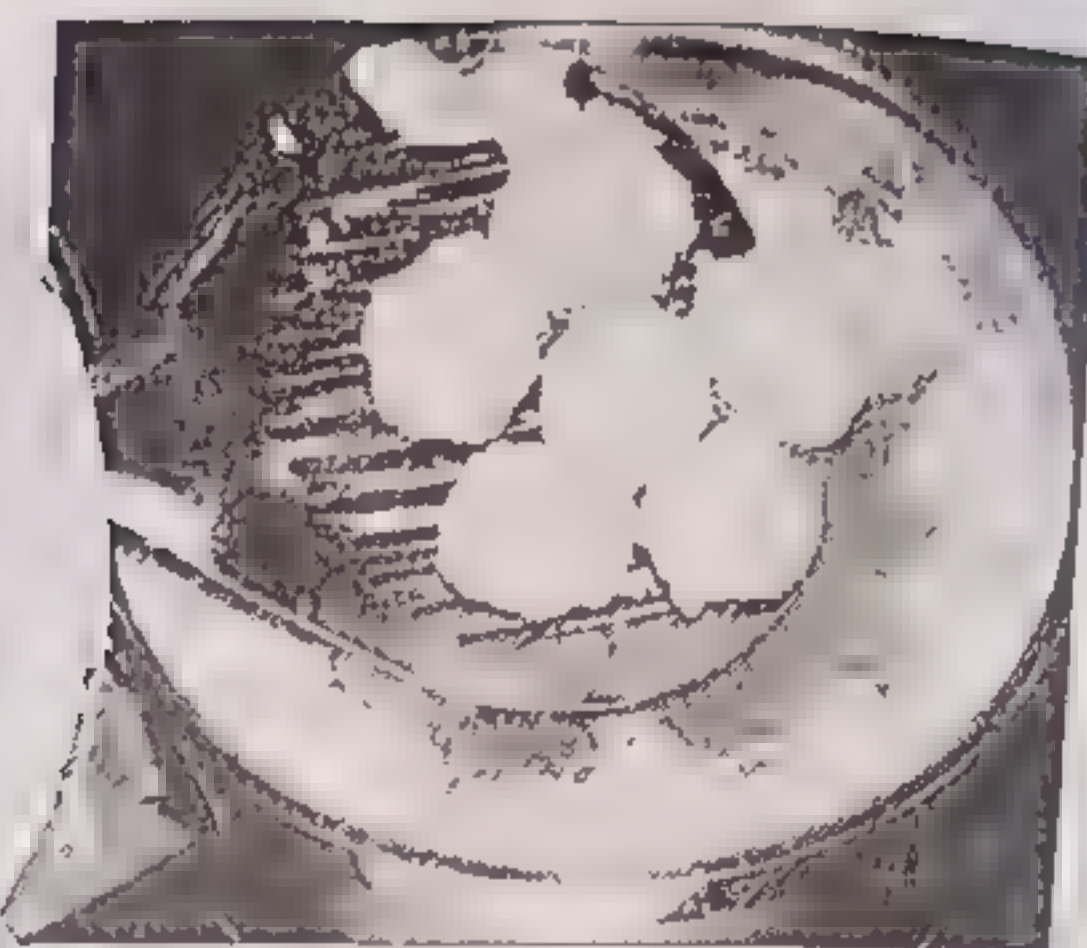
Морковь и оставшуюся луковицу вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

В сковороде растопить

сливочное масло и обжарить в нем овощи до готовности.

Гречневую крупу тщательно вымыть, немного поджарить на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая. 2 л воды довести до кипения, посолить по вкусу, высыпать обжаренную гречку, положить обжаренные овощи и варить до готовности.

За 5 минут до окончания варки добавить в суп отваренные фрикадельки и влить мясной бульон, в котором варились фрикадельки.



ЗАПЕКАНКА ПО-КАНАДСКИ

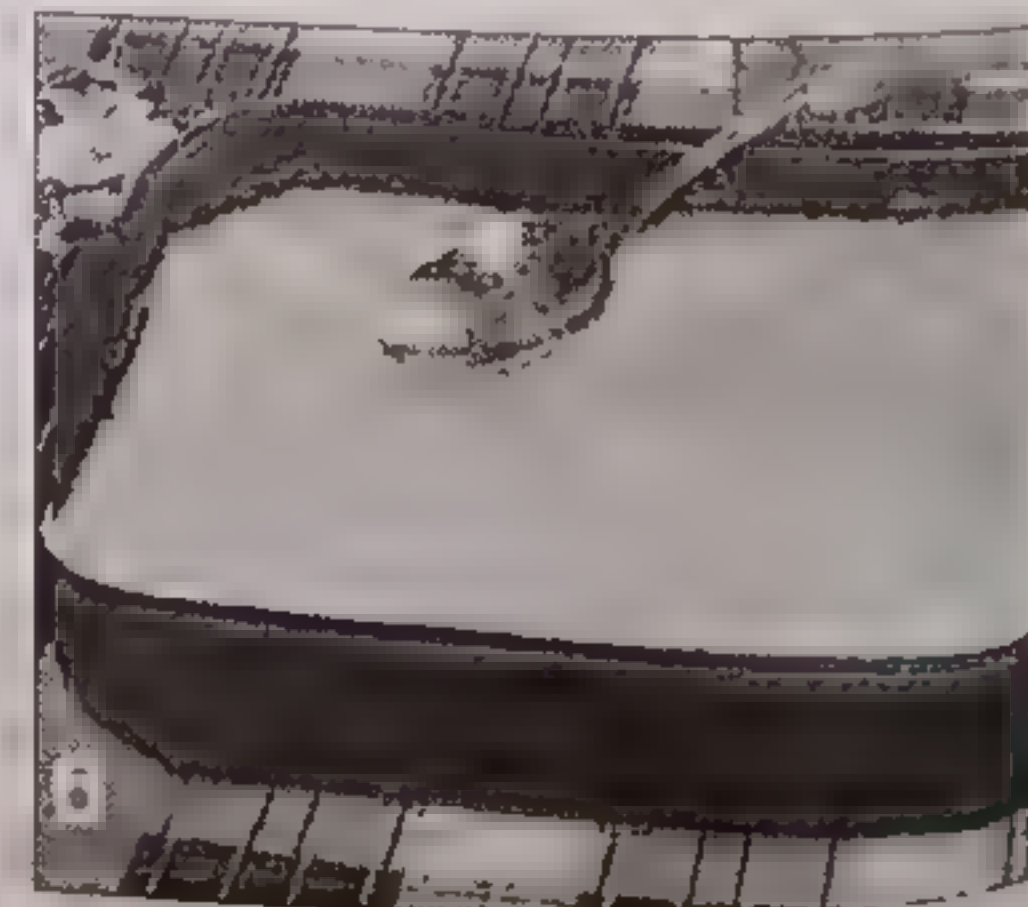
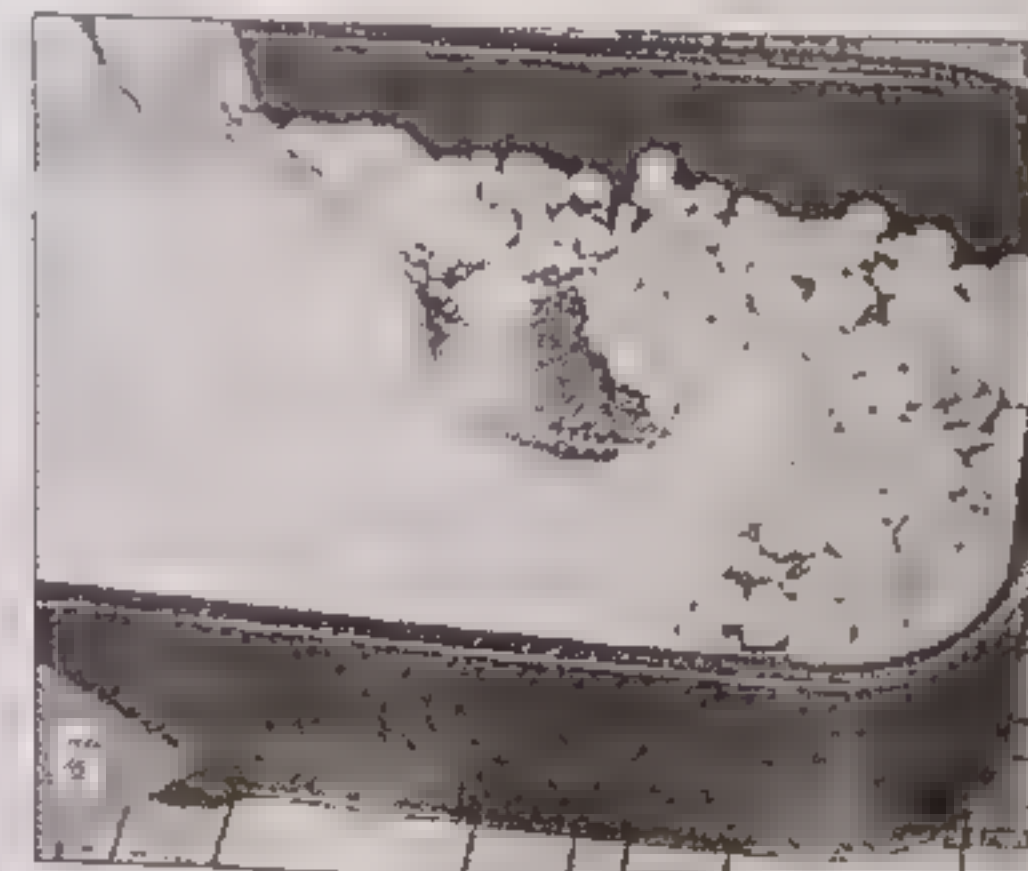
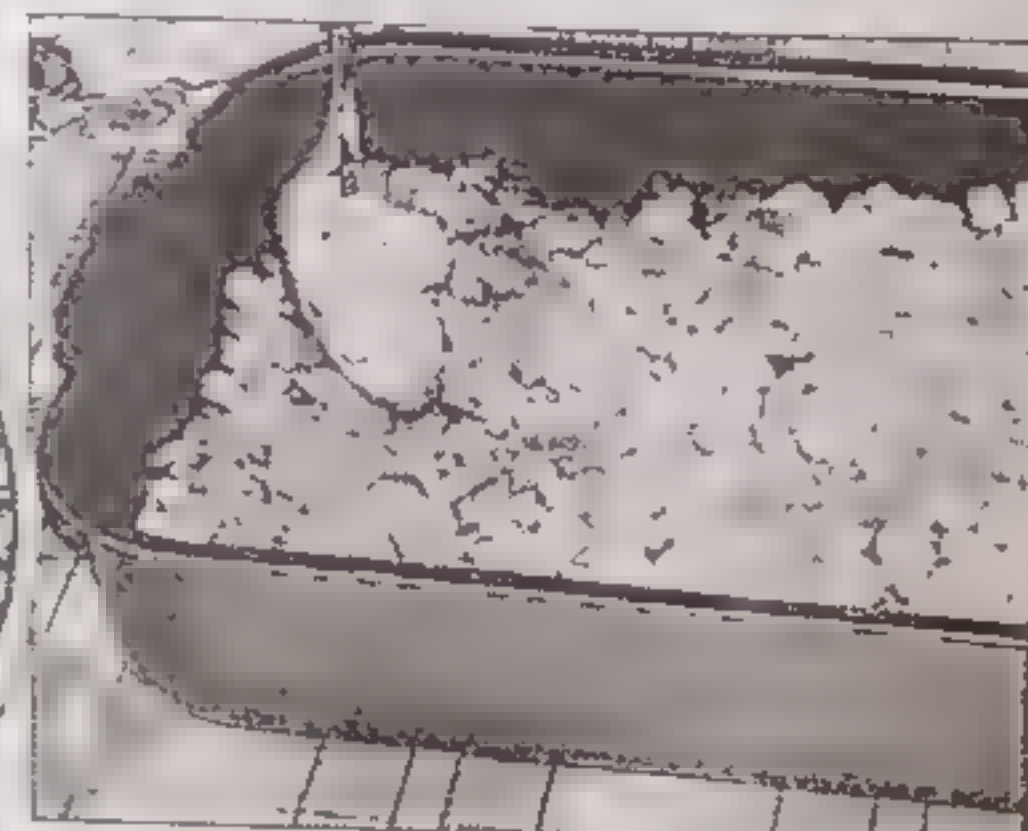
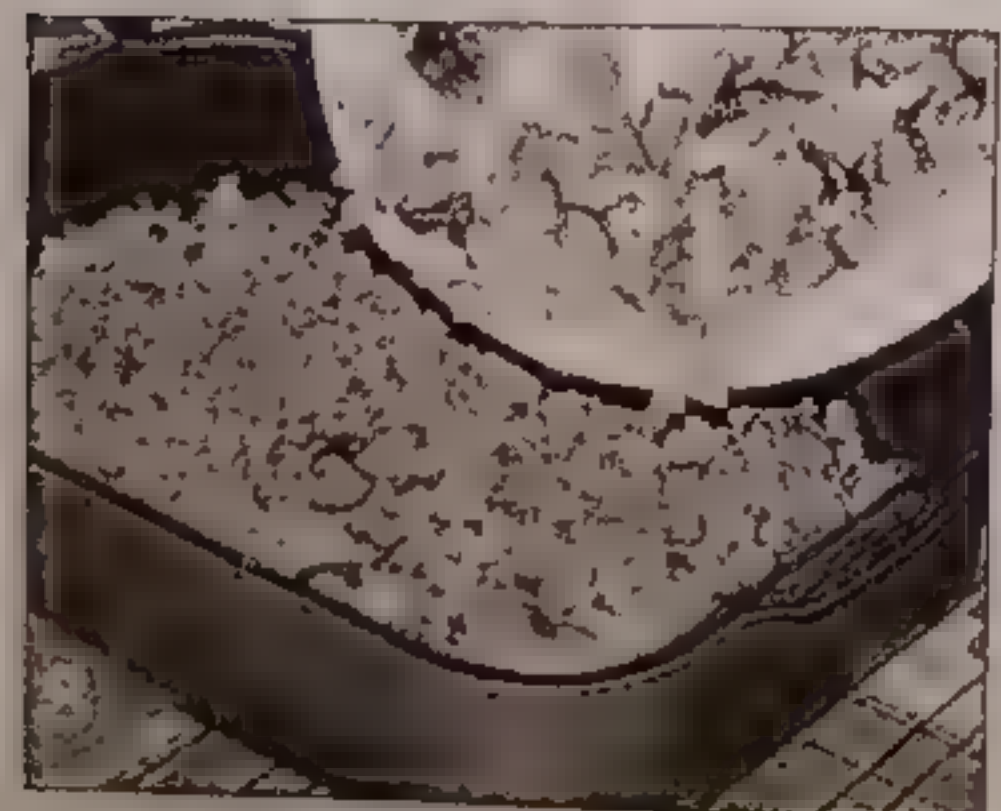
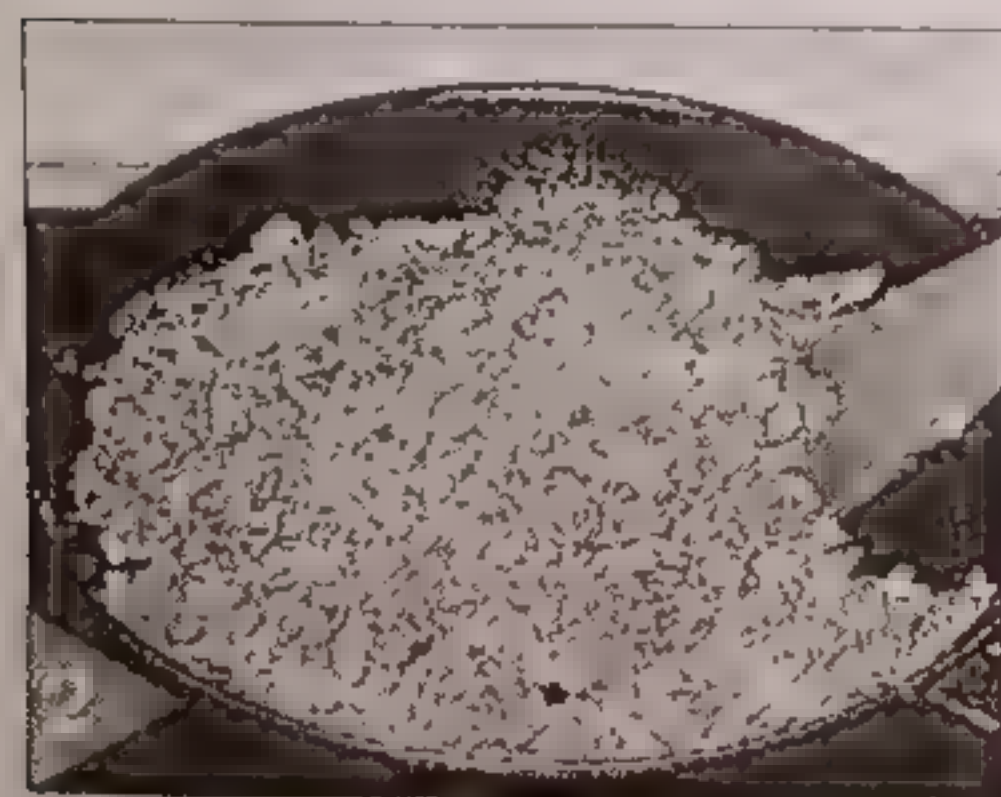
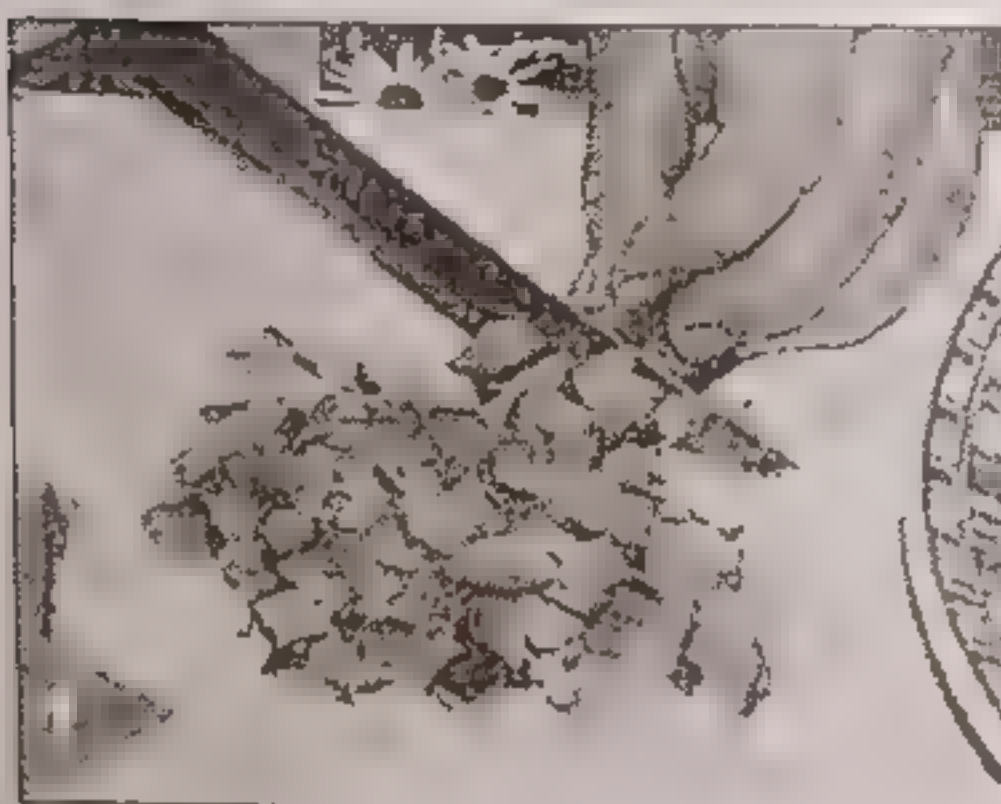
600-700 г мясного фарша, 1 банка консервированной кукурузы, 2-3 соленых огурца, 3 луковицы, 1-1,5 кг картофеля, 100 г сливочного масла, молоко, соль, перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Сделать пюре с добавлением молока и сливочного масла.

Лук мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, добавить фарш, по вкусу посолить, поперчить, довести до готовности.

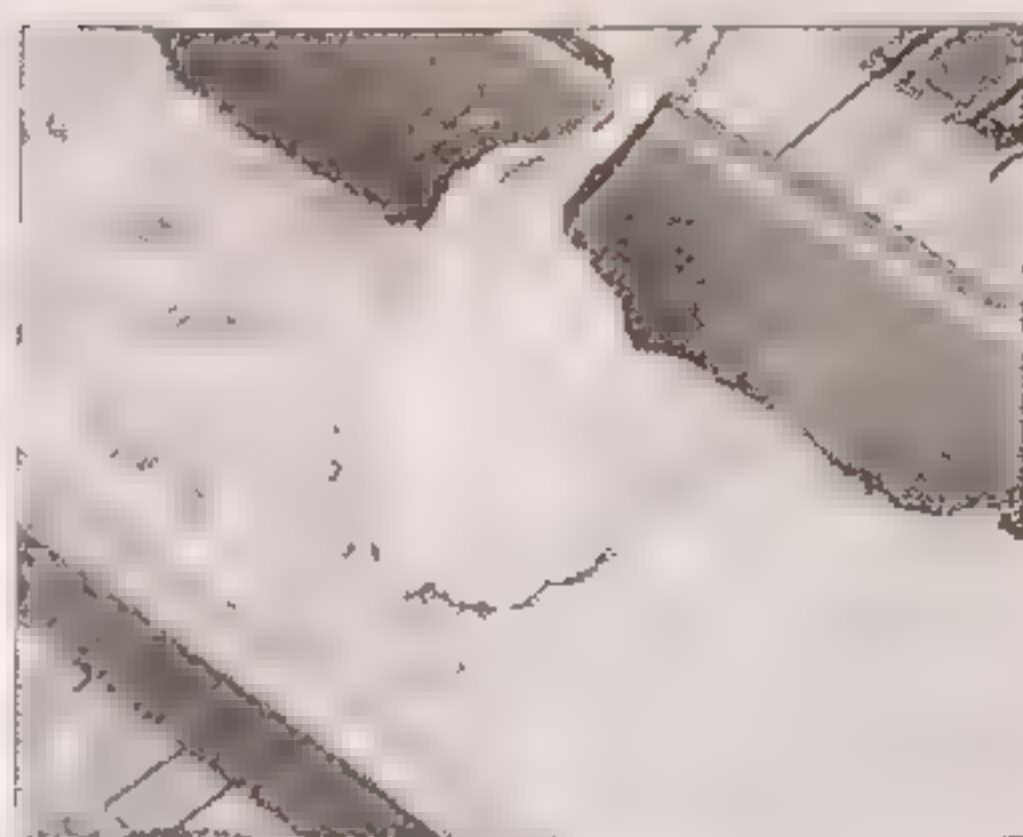
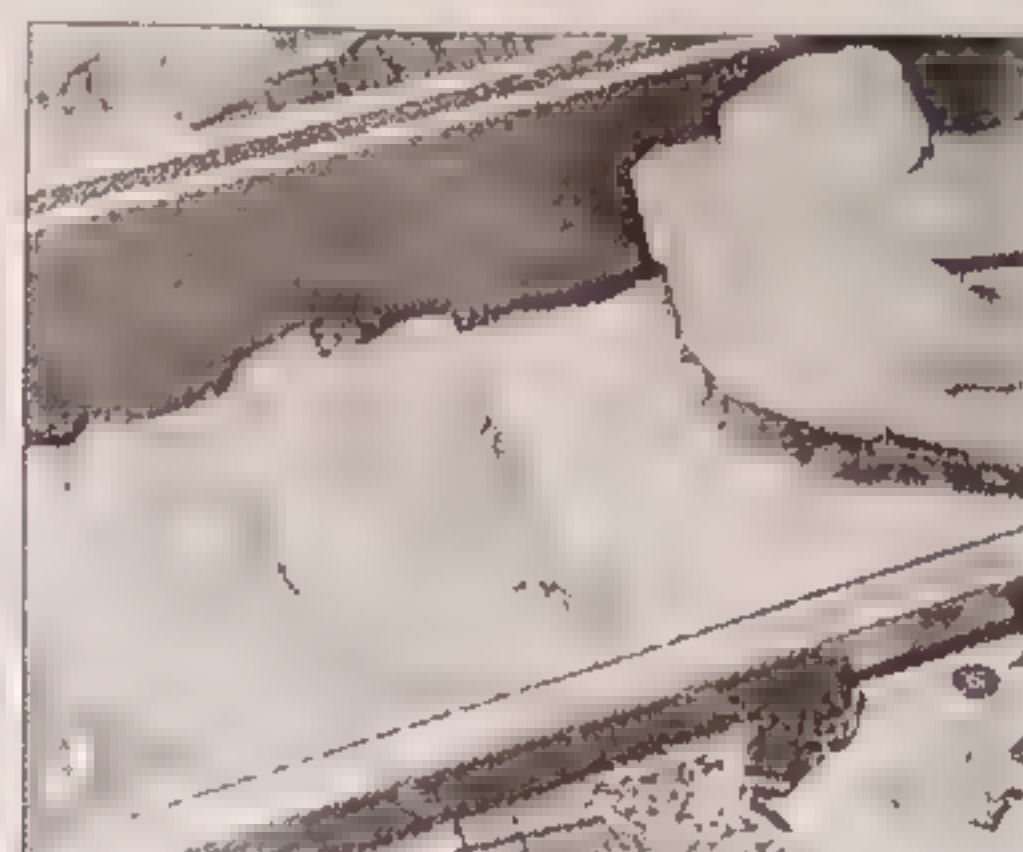
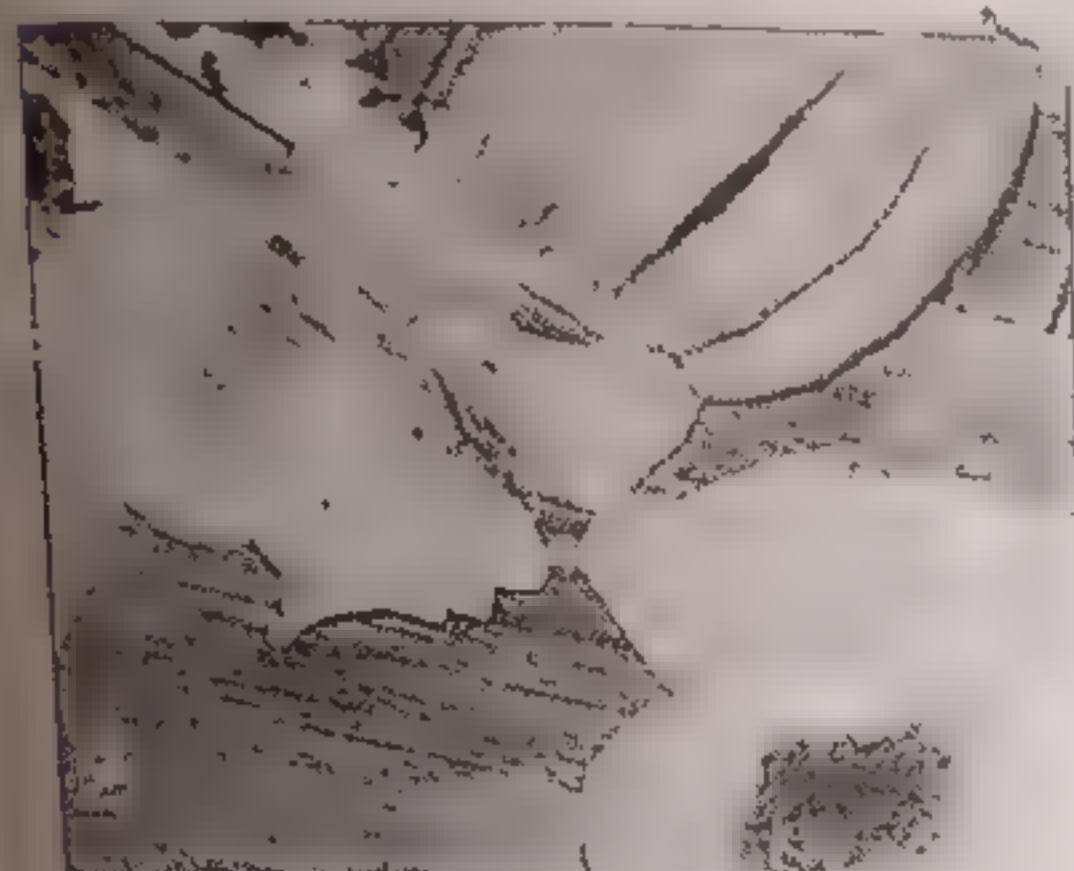
Огурцы нарезать мелкими кубиками, из банки с кукурузой слить жидкость.

Выложить в глубокую форму фарш. Сверху фарша выложить слой нарезанных мелкими кубиками огурцов. Сверху огурчиков — слой консервированной кукурузы. На кукурузу выложить картофельное пюре. Разровнять, смазать его оставшимся растопленным сливочным маслом и выпекать в разогретой до 200 °С духовке, пока верх не зарумянится.



Са-
мину
но по
Пе-
ломти
Фо-

На 2
г отва
100 г
ченой
жих гр
ны, 1 л
огурец
ной па
соль, б
растит
жарки.
Для
лин 6
ст.ложк
лимона
Свар
он или
ка.
Телят
басу на



БЫСТРЫЙ ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ

1 стакан сахара, 3 яйца, 250 г творога, 1 ч.ложка гашеной уксусом соды, 1,5 стакана муки, ванилин, растительное масло для смазывания формы, сахарная пудра для посыпки.

Начинка: 2 персика или нектарина.

Сахар перемешать с творогом, оставить на несколько минут. Добавить гашеную соду, яйца, ванилин, постепенно помешивая муку.

Персики очистить, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками.

Форму для выпекания смазать растительным маслом и

положить в нее половину теста. Сверху выложить ломтики персика и снова тесто.

Выпекать пирог в предварительно нагретой до 180-200 °С духовке 20-25 минут, до золотистой корочки. Готовность проверить деревянной шпажкой. Перед подачей немного остудить, посыпать сахарной пудрой.



СОЛЯНКА В ГОРШОЧКЕ

На 2 горшочка: 100-150 г отварной телятины, 50-100 г ветчины, 100 г копченой колбасы, 100 г свежих грибов, 2 картофелины, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка томатной пасты или 1 помидор, соль, бульон, сливочное и растительное масло для жарки.

Для украшения: 6 маслин без косточек, 2 ст.ложки сметаны, кружок лимона, зелень.

Сварить из костей бульон или приготовить из кубика.

Телятину, ветчину и колбасу нарезать соломкой.

Грибы отварить, нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами, помидор и картофель кубиками, соленый огурец соломкой.

На растительном или сливочном масле слегка обжарить лук, добавить грибы, затем помидоры. По вкусу посолить и перемешивая довести до полуготовности.

В горшочек положить картофель, телятину, ветчину, колбасу, добавить обжаренные лук и грибы. После

этого положить мелко нарезанные соленые огурцы. Влить бульон, чтобы едва покрывал огурцы. Закрывать крышкой, поставить в холодную духовку. Разогреть духовку до 180-200 °С. После того как содержимое горшка закипит, готовить 35-40 минут.

Перед тем как подать на стол, положить в солянку сметану, маслины, мелко на рубленную зелень и ломтик лимона.

ЛЕНИВАЯ ЗАПЕКАНКА

350 г фарша, 100 г риса, 250 г капусты, 1 морковь, 1 крупная луковица, 1-2 помидора, 1 сладкий перец, 100 г майонеза, 50 г сыра, соль и специи — по вкусу.

Рис отварить, капусту мелко нашинковать. Нарезать лук и перец, натереть морковь на крупной терке, обжарить вместе. Отдельно обжарить фарш с томатом, посолив и добавив специи. Выложить слоями: капуста, фарш, лук с морковью и перцем, рис. Майонез немного разбавить водой, перемешать с тертым сыром и этой смесью залить овощи. Поставить в духовку на 20-25 минут.

“КРАБИКИ”

1 кг мяса (лучше свинины) нарезать мелкими кубиками, добавить 3 сырых яйца, 3 ст.л. майонеза, 3 ст.л. крахмала, чеснок давленный, перец черный и красный, соль. Все перемешать и оставить на 5-6 часов, чтобы мясо хорошо пропиталось. Испечь на жире, как оладьи.

ПИРОГ "АЛИСА"

3 банана, 10 г разрыхлителя для теста, 2 яйца, 1 ст сахара, 1,5 ст муки, 0,5 ч.л. соли, 0,5 ст молока, 2/3 пачки маргарина.

Бананы размять вилкой, добавить размягченный маргарин. Вбить яйца, добавить сахар, соль, й молоко, разрыхлитель, смешать с мукой. Еще раз все тщательно перемешать, выложить тесто в смазанную маслом форму.

Выпекать 30 минут при температуре 200 °С до золотистой корочки.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

1 пачку маргарина и 2 ст с верхом муки порубить ножом, прибавить 2/3 ст сметаны.

Сделать в сковороде (или другой форме) из этого теста лоток.

Яблоки очистить, порезать и выложить их в лоток чешуйкой (второй пласт заходит немного на первый) и залить помадкой.

Выпекать 40-45 минут.

Помадка: 2/3 ст сметаны, 3-4 яйца, 3/4 ст сахара, 3 ст.л. муки.

ТЫКВА В ТЕСТЕ

1 тыква, 2 яйца, 0,5 ст молока, 1,5 ст.л. муки, соль, зелень или сахарная пудра.

Тыкву очистить и нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить на масле. Для приготовления кляра необходимо взбить яйца с молоком и мукой. Посолите. Взбивайте массу до получения жидкого теста. Обжаренную тыкву обмакните в кляр, выложите во фритюр и жарьте до образования румяной корочки. Посыпьте мелко рубленой зеленью. Можно приготовить и сладкий кляр, а в итоге посыпать сахарной пудрой.

ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ

500 г творога, 350 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 130 г сахара, 2 яйца.

Творог протереть через сито, соединить с предварительно просеянной мукой, растопленным маслом, сахаром, яйцами. Замесить тесто и дать ему расстояться. Тесто раскатать в виде цилиндра, нарезать на кружочки и сформовать булочки. Выпекать на противне, смазанном маслом.

ЯБЛОЧНЫЕ ЛЕПЕШКИ

По 1 ст муки и сахара, яйцо, 50 г сливочного масла, 0,5 кг натертых на крупной терке яблок.

Все составляющие перемешать до однородной массы, выпекать лепешки в духовке на противне или жарить на сковороде в растительном масле.

ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ

2 вафельных листа, 100 г вареной колбасы, 300 г теплого картофельного пюре, 200 г сыра, 1 яйцо.

Теплое картофельное пюре разложить ровным слоем на одном вафельном листе.

Колбасу и сыр натереть на крупной терке и выложить вторым и с третьим слоями на картофельное пюре. Накрыть вторым вафельным листом и смазать верх и бока взбитым яйцом.

Выложить "пиццу" на противень и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

БИСКВИТ "ЖАВОРОНОК"

250-300 г жирного творога, 5 яиц, 0,5 ч.л. разрыхлителя, 1 банка сгущенки, мука.

Яйца взбить миксером с добавлением разрыхлителя, поставить в холодильник на 10 минут. Смешать творог со сгущенкой до однородной массы. Вбить яйца. Добавить муку до получения теста средней густоты. Выпечь в духовке до образования румяной корочки.

ПЕЧЕНЬЕ "РОМАШКИ"

3 ст муки, 200 г сливочного маргарина, 1 ст сахарной пудры, 100 г цельного молока, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст.л. порошка какао.

Маргарин и половину нормы сахарной пудры взбить до получения однородной сметанообразной массы, соединить со взбитыми яйцами и добавить остальную сахарную пудру.

В хорошо взбитую массу добавить молоко, порошок какао, ванильную пудру, муку и замесить тесто. Отсадить через кондитерский мешок с зубчатой трубочкой на сухой лист лепешки в виде ромашки диаметром 3,5-4 см и поставить в духовку.

Выпекать при температуре 230-240 °С.

"ОЧИАРОВАШКА"

3 яйца, 1 ст сахара, 0,5 банки сгущенного молока, неполная баночка майонеза (200 г), 1 ст муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Взбить яйца с сахаром и смешать с остальными ингредиентами. Получится жидкое тесто. Разделить его на две части и разложить в разные емкости. В одну из них добавить 3 чайные ложки какао. Испечь в духовке по отдельности оба коржа, остудить, промазать кремом, включая бока.

Для крема взбить 200 г размягченного маргарина и 0,5 банки сгущенного молока.

Сверху торт посыпать тертым печеньем, толчеными орехами, шоколадной крошкой. Поставить в холодильник на несколько часов для пропитки.

ПЕЧЕНЬЕ НА МАЙОНЕЗЕ

200 г маргарина, соль, 0,5 ч.л. соды, 1 ст сахара, 250 г майонеза, 3 ст муки, 3 яйца.

Из указанных компонентов замесить тесто, нарезать формочками печенье и испечь.

ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

2 средних крепких яблока (не очень кислых) нарезать дольками. Из 1/2 пачки жирной сметаны, 3-4 ст. ложки муки, 1 яйца, 1 ч. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды и соли сделать жидкое тесто. Яблоки обмакнуть в тесто и жарить.

ТЫКВА В КЛЯРЕ

Тыква, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1,5 ст. ложки муки, растительное масло.

Нарезать ломтиками очищенную и промытую тыкву. Из яиц, молока и муки приготовить кляр. Ломтики тыквы наколоть на вилку, обмакнуть в кляр и жарить в большом количестве горячего жира или растительного масла. Подать тыкву со сметаной или полить обжаренные кусочки тыквы сладким соусом.

СКОРЫЙ ПИРОГ

1 банка сгущенного молока, 2-3 яйца, 1 ст сахара, по 1/2 ст муки и крахмала.

Все ингредиенты смешать и печь 30 минут в духовке.

150 г сметаны, 150 г сливочного масла (или маргарина), 0,5 ч.л. гашеной соды, 1 лимон, 1 ст сахарного песка, мука.

Замесить тесто из сметаны, сливочного масла, муки и соды, погашенной уксусом, и разделить его на 2 части.

Лимон вместе с цедрой натереть на мелкой терке и смешать с сахарным песком. Одну часть теста раскатать и выложить на нее начинку, сверху закрыть второй частью. Проколоть верх в нескольких местах вилкой и выпекать на смазанном противне 15-20 минут при температуре 200 °С.

РУЛЕТ БАНАНОВЫЙ

Тесто: 2 яйца, 0,5 банки сгущенки, 0,5 ч.ложки соды, 4 ст. ложки муки.

Крем: 0,5 банки сгущенки, 100 г сливочного масла, 2 банана.

Взбиваем яйца со сгущенным молоком, содой и мукой. Полученное тесто выливаем на противень и выпекаем 5-7 минут. Горячий пласт аккуратно снимаем, перекладываем на мокрое полотенце. Смазываем корж кремом, в центре выкладываем два целых банана, встык друг к другу, и сворачиваем рулетом.

ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ "МИЛАНО"

Крем: 1 стакан меда, 0,5 стакана сахара, 1 пачка сливочного масла, 200 г измельченного бисквитного печенья, 2 ст. л. какао-порошка варить на огне 8-10 минут, непрерывно помешивая.

Горячим кремом смазать 3 вафельных листа и накрыть четвертым.

Украсить по желанию.

ПРОСТАЯ КОВРИЖКА

По 1 ст кефира, сахара и муки, 1 яйцо, 1 ч.ложка соды.

Смешать все компоненты до получения однородного теста. Смазать сковороду или форму для выпечки растительным маслом. Вылить тесто на сковородку и поставить в духовку. Выпекать до золотистой корочки. Можно проверить готовность спичкой (проткнуть корж и убедиться, что тесто к спичке не прилипло).

ПЕЧЕНЬЕ "РОЗОЧКИ"

Тесто: 100 г творога, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 2 желтка, 1/3 ч.ложки соды, погашенной уксусом.

Крем: 2 белка взбиваем с 2/3 стакана сахара.

Все необходимые продукты для теста мелко рубим ножом, замешиваем густое тесто, разделяем его на три части и кладем в холодильник на 1-2 часа. После этого каждую часть раскатываем в тонкий овальный пласт, смазываем кремом и скатываем в рулет. Нарезаем рулет кусочками толщиной 1 см, выкладываем на противень, смазанный маслом, и выпекаем в духовке до светло-бежевого цвета при температуре 160 градусов.

1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, 1 банка говяжьей тушенки, 1 банка консервированной фасоли (лучше в томатном соке).

Картофель, морковь, лук нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до полуготовности. Затем выложить тушенку и фасоль, немного поварить — и готово.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ

500-700 г говяжьей печени, 2 маленькие сырые картофелины, 1 среднюю морковь, 1 среднюю луковицу перекрутить на мясорубке, добавить 2 ст.л. майонеза, соду на кончике ножа и посолить. Все перемешать.

Разливать в сковороду столовой ложкой, как оладьи и обжарить на растительном масле с двух сторон на среднем огне.

ОМЛЕТНЫЙ ТОРТ

5 яиц, 250 г мясного фарша, 2 небольшие луковицы, 150 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, перец, соль — по вкусу.

Пожарить 3 натуральных омлета. В фарш добавить измельченный лук, обжарить на масле, посолить, поперчить.

Готовые омлеты переложить на блюдо, чередуя между ними слой горячей начинки. Верхний слой посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом.

Подрумянить в духовке.

ЖАРКОЕ ИЗ ПЕЧЕНИ

1/2 кг печени освободить от пленки, нарезать соломкой, добавить соль, перец.

На сковороде обжарить до мягкости 2 большие луковицы, положить печень. Жарить еще 5-6 минут. Добавить 1 ст.л. муки, хорошо перемешать, налить сок 1/2 лимона, немного воды, 1 ст. сметаны. Накрыть крышкой, потушить 10 минут.

Подавать с картофельным пюре или рисом.

МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ

500 г жирной баранины (говядины) нарезать мелко, 1 кг картофеля — кубиками, 3-4 морковки натереть на крупной терке, 2-3 луковицы мелко нарезать, смешать все, выложить в кастрюлю, залить наполовину водой, поперчить, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

РАГУ ИЗ ПОТРОШКОВ

500 г потрохов домашней птицы, 600 г картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 1/2 ст томатной пасты, 2 ст бульона, 1 ст.л. муки, соль, перец и зелень по вкусу.

Хорошо промытые потроха домашней птицы посолить, обжарить в растительном масле на сковороде. Затем присыпать их мукой и жарить еще несколько минут.

После этого обжаренные потроха сложить в кастрюлю, залить бульоном или водой, добавить томатную пасту и тушить под крышкой на слабом огне. Через полчаса после начала тушения добавить нарезанные и обжаренные картофель, морковь, лук и петрушку. Перемешать и тушить до готовности еще полчаса.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

МЯСО С ГРИБАМИ И СМЕТАНОЙ

1 кг мяса, 500 г грибов, 2-3 луковицы, 500 г сметаны, 1 ст бульона (воды), чёрный молотый перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами, грибы — пластинками.

Выложить все продукты в кастрюлю, залить сметаной, смешанной с бульоном (или водой), солим, перчим. Довести до кипения, затем тушить на слабом огне до готовности.

СПАГЕТТИ С ПОТРОХАМИ

400 г куриной печени порезать на небольшие кусочки и обжарить в 150 г сливочного маргарина в течение 5 минут. Добавить 2 сладких перца, порезанных тонкой соломкой, и 4 головки репчатого лука, порезанные кольцами.

3 помидора ошпарить кипятком, протереть через терку и добавить к обжаренному луку, затем блюдо тушить в течение 15 минут, добавить толченые 3 зубчика чеснока.

Спагетти (1 пачка) отварить до готовности в 2 л подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, смешать с 50 г маргарина.

Готовые спагетти выложить на блюдо, а по краям поместить печеночное рагу, посыпанное укропом и перцем.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК В ГОРШОЧКЕ

600 г говяжьего языка, 2 ст.л. сливочного масла, 7 картофелин, 50 г сыра, 2 луковицы, перец, соль — по вкусу, зелень, сметана.

Язык помыть, опустить в кипящую воду и отварить. Под холодной проточной водой снять кожу и нарезать мякоть ломтиками.

Картофель очистить, нарезать дольками, припустить в бульоне (или воде) и уложить на дно горшочка. Сверху разложить ломтики языка, пассерованный в масле лук, тертый сыр, рубленую зелень и залить сметаной.

Горшочек накрыть и на 20-30 минут поместить в духовку.

КОТЛЕТЫ "ГРИБОЧЕК"

1 кг мясного фарша, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, соль.

Грибы нарезать, лук измельчить. На сковороду с разогретым маслом выложить сначала лук, обжарить, а затем добавить грибы. Дать остыть.

Фарш смешать с яйцами, посолить, при необходимости добавить муку или манную крупу. Хорошо вымесить и слепить котлетки.

Обвалять их в сухарях и жарить до готовности.

СЫТНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 500 г мясного фарша: 1 банка консервированной фасоли, картофельное пюре, растительное масло, чёрный молотый перец, соль.

Мясной фарш обжарить на растительном масле. Приправить перцем и солью.

В смазанную растительным маслом форму для запекания выложить слоями: фарш, фасоль, картофельное пюре. Разравнять и запечь 30 минут при 175-180 °С.

КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

800 г мясного фарша, 200 г капусты, 200 г картофеля, 200 г моркови, 200 г лука, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 1 ст муки, соль, сода.

Овощи очистить, нарезать кусочками. Пропустить через мясорубку, перемешать. Овощную массу соединить с мясным фаршем, добавить соль, соду, яйца и муку. Перемешать. Дать постоять 30 минут. Массу выкладывать ложкой на сковороду с раскаленным растительным маслом. Обжарить оладушки с двух сторон.

СУП С ТЫКВОЙ

5-6 стаканов молока, 300 г тыквы, 4 яйца, 4 ст.л. сливочного масла, соль.

Тыкву очистить и нарезать кубиками, затем положить в кастрюлю и залить горячим молоком, далее добавить соль и варить, пока тыква не станет мягкой.

Яйца перемешать до однородной массы и влить в суп за 1 мин. до его готовности. Последним в суп положить масло.

ПОДЖАРКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

700 г сердца, 600 г легкого, 700 г почек, 1/2 ст растительного масла, 4 головки репчатого лука, 300 г бульона, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, соль, перец — по вкусу, зелень.

Почки вымочить в холодной воде, предварительно удалив мочеточники, затем нарезать небольшими кубиками.

Сердце и легкое предварительно отварить и нарезать кубиками, обжарить на масле вместе с луком, чесноком и помидорами, нарезанными кубиками. Посыпать солью и перцем.

Субпродукты соединить, залить небольшим количеством бульона, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

ЕЖИКИ С МЯСОМ И РИСОМ

500 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стакан вареного риса, соль, молотый черный перец.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, слегка охладить, соединить с мясным фаршем, яйцом, мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, все тщательно перемешать, сформировать шарики, обвалять их в муке, слегка обжарить в масле, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, закрыть крышкой, поставить в духовку на 20 минут, незадолго до готовности крышку снять и дать "ежикам" подрумяниться.

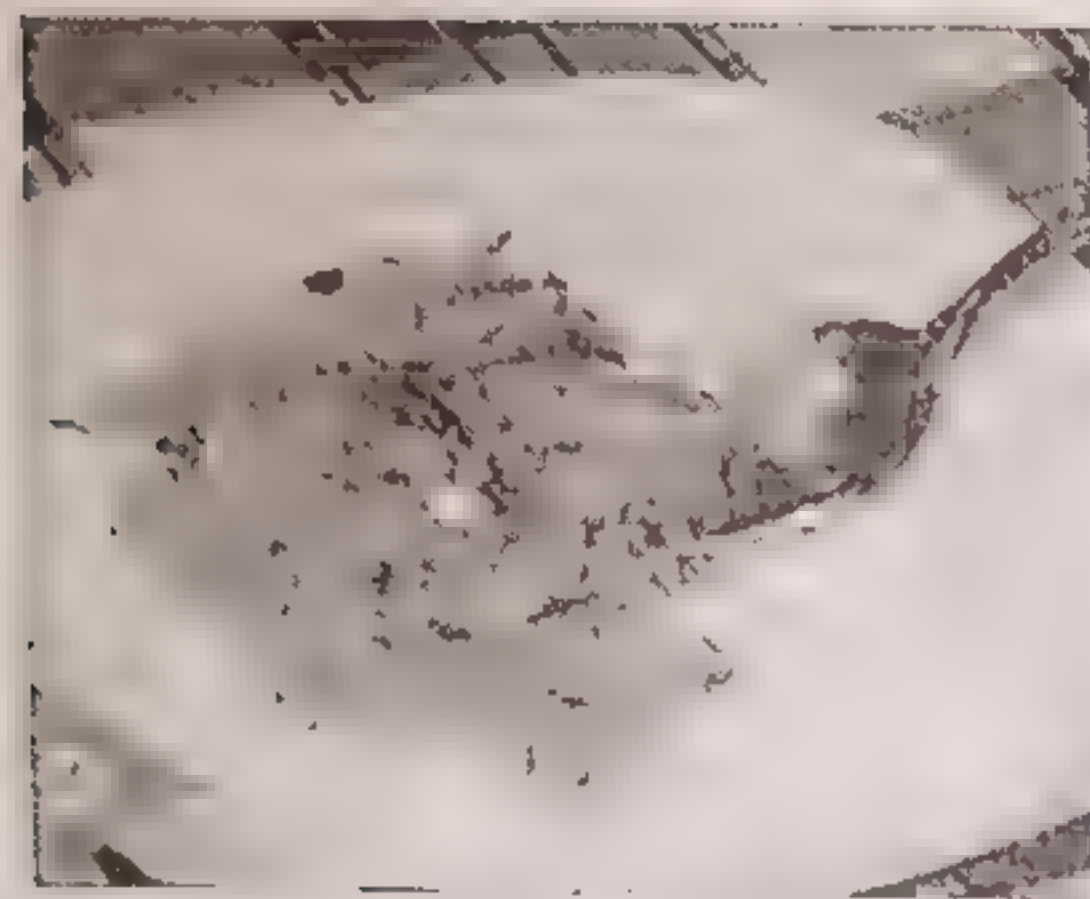
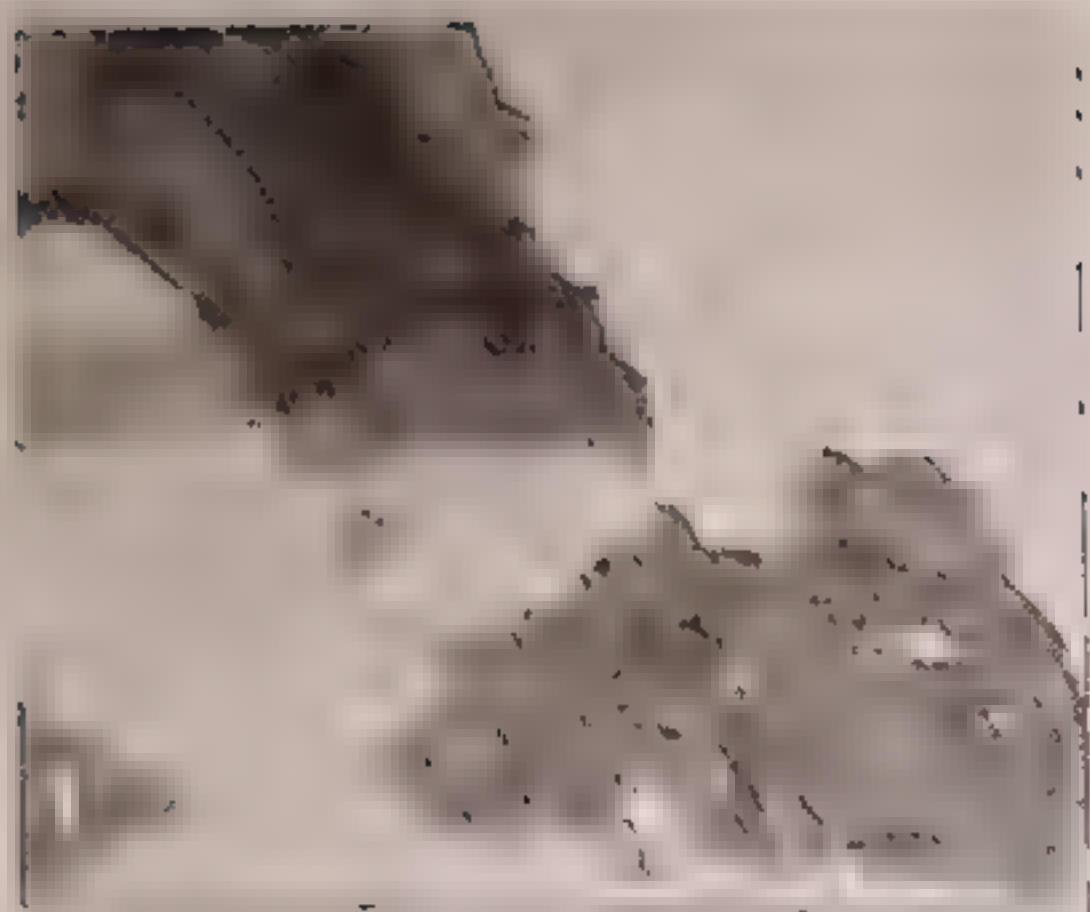
Подавать "ежики" с жареной картошкой, солеными огурцами, цветной капустой, зеленым горошком.

ЦЫПЛЁНОК В СМЕТАНЕ

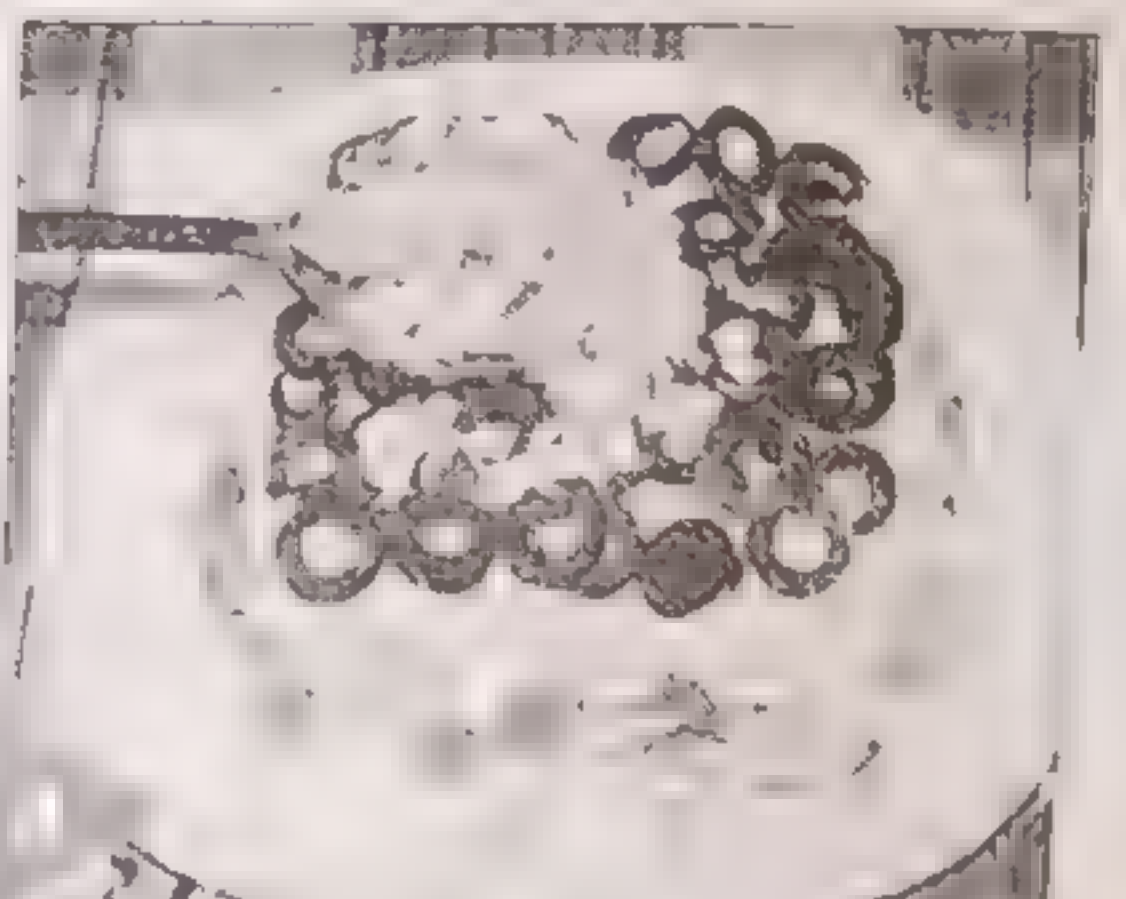
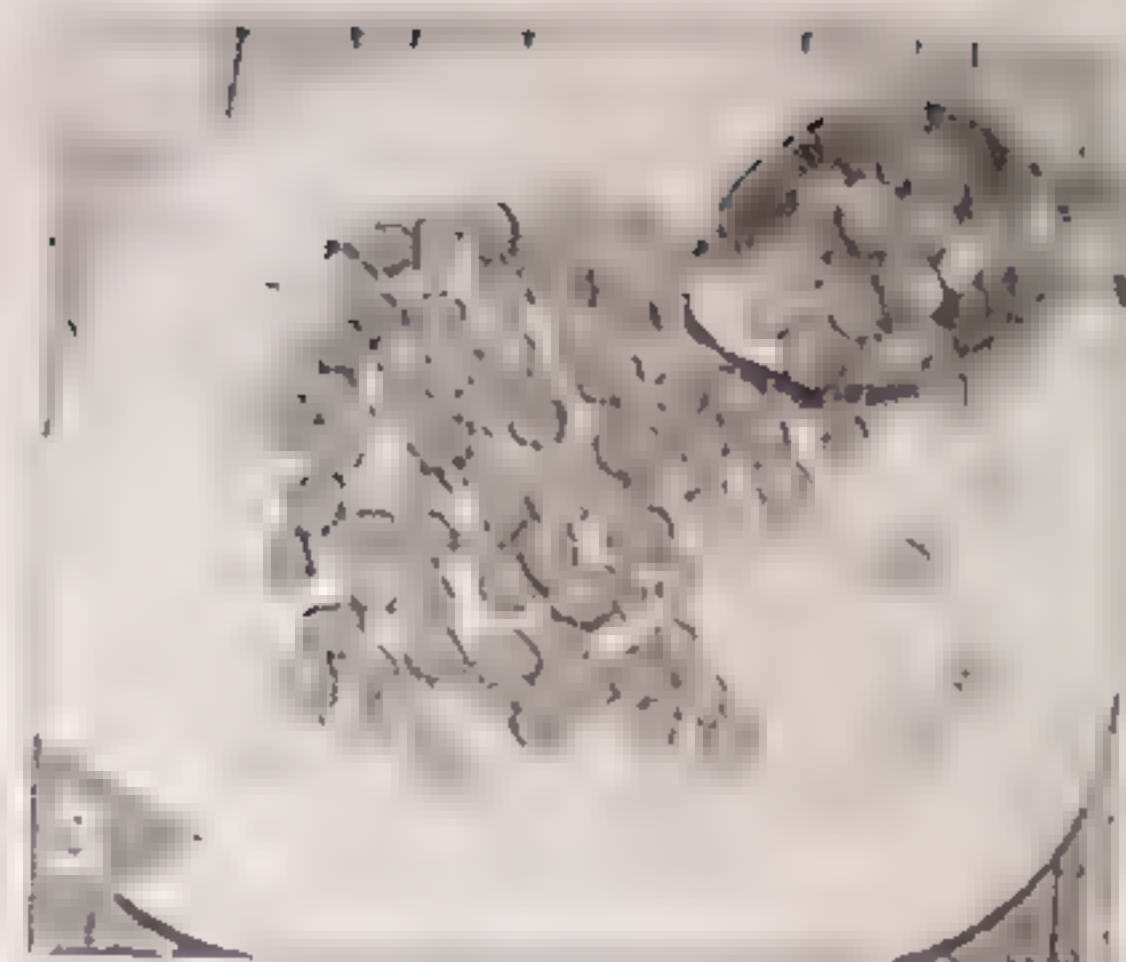
1 цыплёнок, 1 ст.л. сливочного масла или маргарина, 3/4 ст сметаны, соль.

Подготовленную тушку цыплёнка разрезать на части, посолить и жарить на сковороде с разогретым маслом, переворачивая, до мягкости.

Затем сложить куски в кастрюлю, залить жидкой сметаной и тушить на небольшом огне 5-6 минут.



САЛАТ "ЦАРСКИЙ"



2-3 вареных яйца, 1-2 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 маленькая банка консервированного горошка, 60-70 г твердого сыра, 1 банка лосося или упаковка нарезки соленой красной рыбы, 100 г крабовых палочек, 1/2 стакана отварного риса, 10-15 консервированных оливок (без косточек), майонез, петрушка.

Отделить белки от желтков, белок натереть на крупной, а желток на мелкой терке.

Соленый огурец, сыр натереть на крупной терке. Огур-

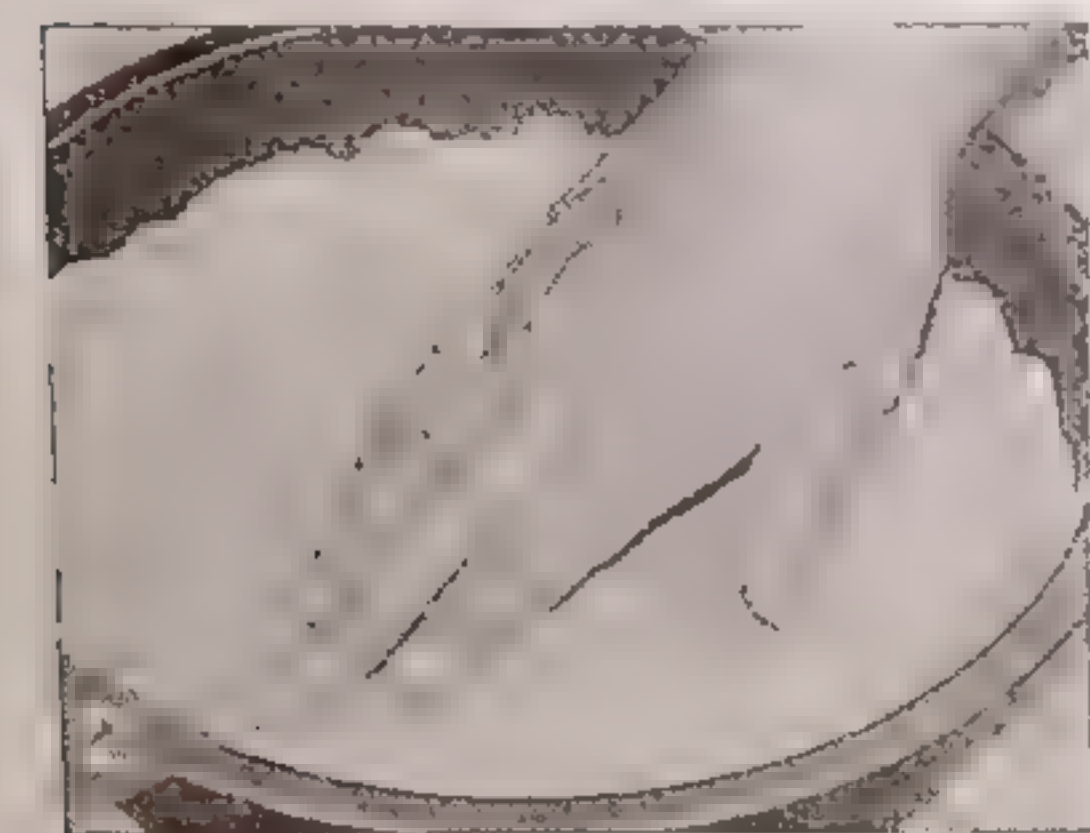
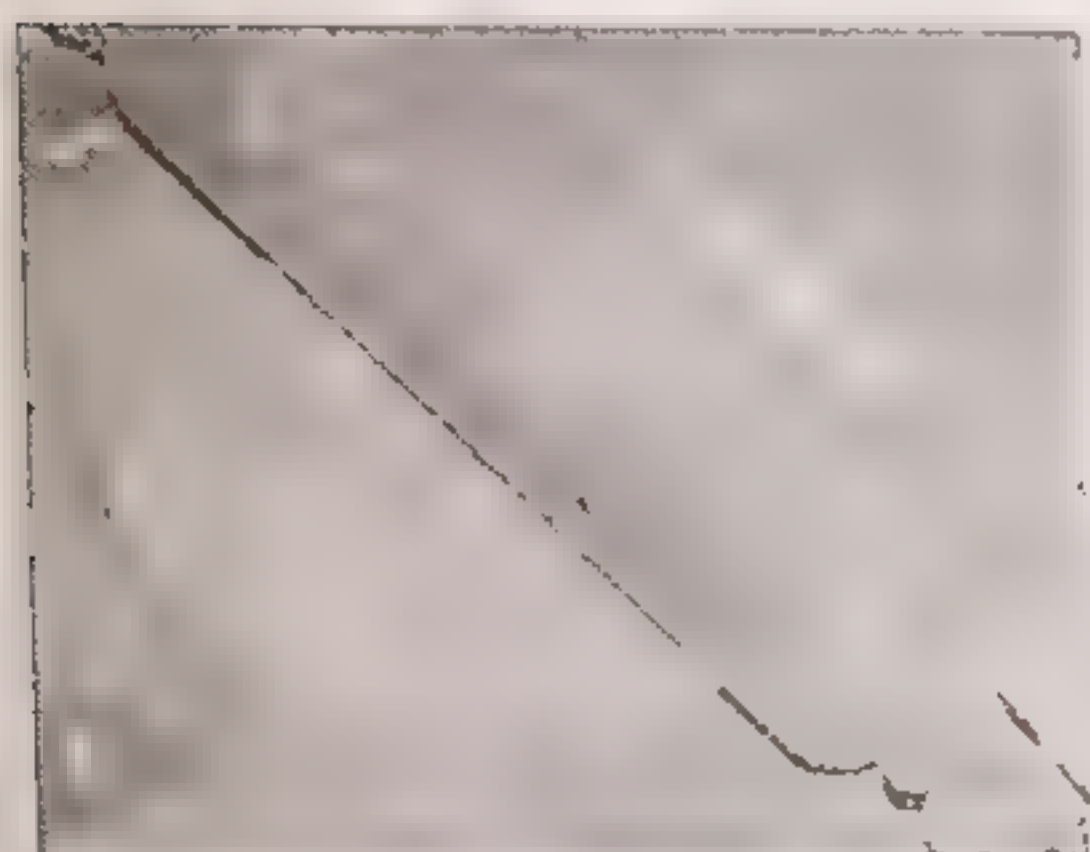
цу дать постоять, чтобы вытек лишний сок.

Рыбу нарезать на небольшие кусочки, если взяли консервы размять вилкой.

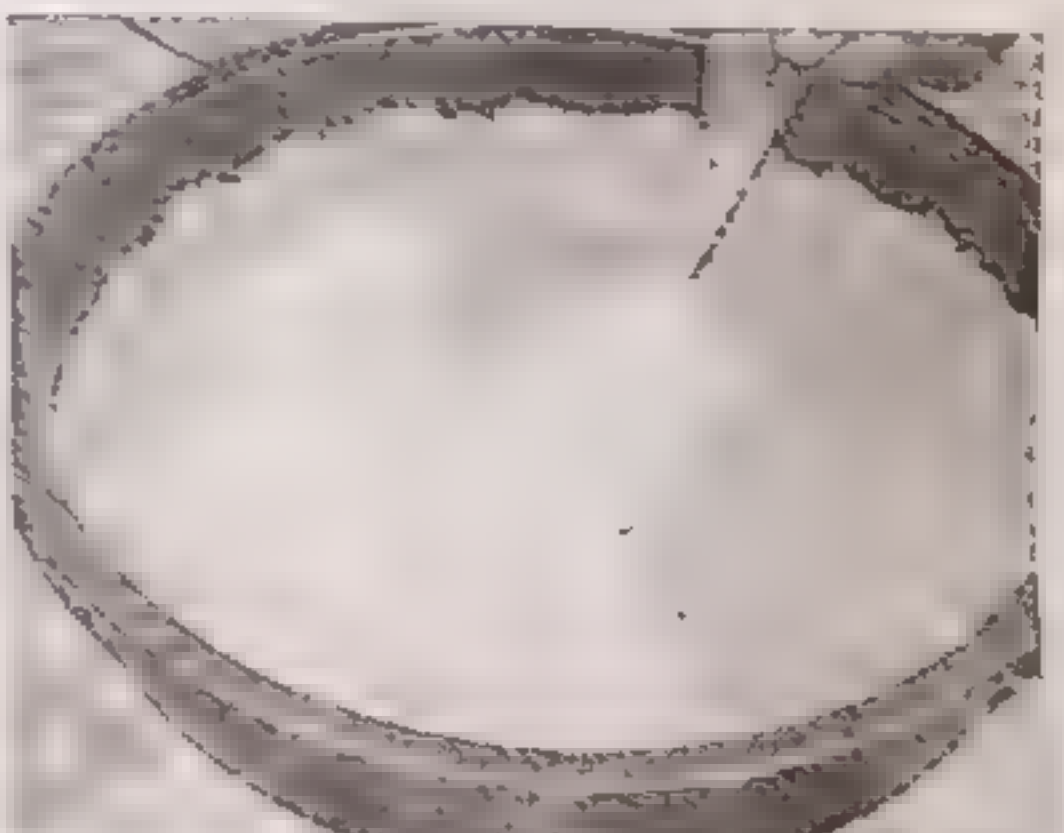
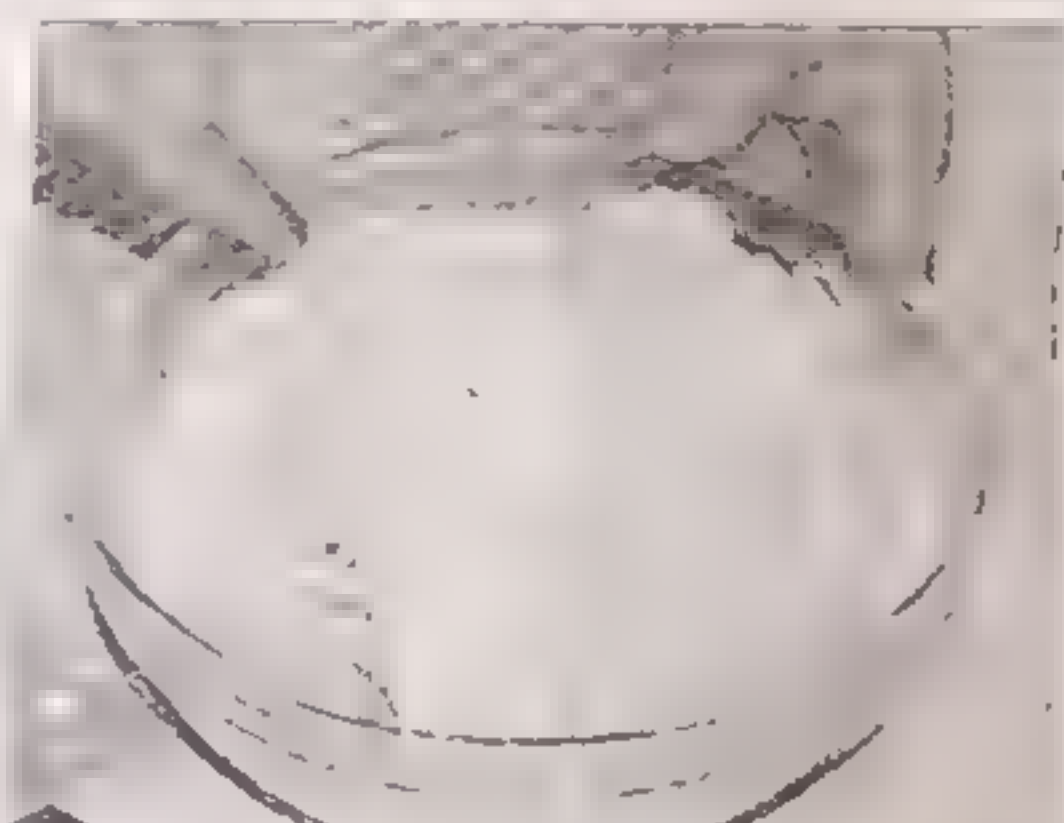
Оливки нарезать кольцами, чеснок измельчить.

Крабовые палочки нарезать мелко.

Салат укладывать слоями: белок, огурец, майонез, горошек, чеснок с майонезом, сыр, рыба, майонез, рис, оливки, крабовые палочки, майонез, желток. Украсить листиками петрушки и оливками.



ПИРОГ "НЕЖНОСТЬ" с ТВОРОГОМ



Тесто: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1 пачка маргарина, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Начинка: 200-300 г творога, 0,5 стакана сахара, 2 небольших яблока, 1 пакетик ванилина.

Растительное масло для формы, 1 яйцо для смазывания пирога, сахарная пудра для обсыпки.

В размягченный маргарин добавить сахар, муку, разрыхлитель, перемешать. Мешать, пока масса не станет однородной, разделить на 2 части.

Приготовить начинку. Яблоки очистить от семян. Натереть на крупной терке. Соединить с творогом и ванилином, перемешать.

Выложить руками на смазанный маслом противень пласт с бортиками толщиной не менее 1 см. На него выложить начинку, разровнять. Раскатать скалкой второй пласт и осторожно положить на начинку. Края пластов соединить.

Смазать пирог сверху взбитым яйцом. Выпекать 30-40 минут в нагретой до 200 °С духовке.

Готовый пирог остудить, нарезать на косые прямоугольники, посыпать сахарной пудрой.

РЕДАКТОР — Лейсан УСМАНОВА. Издатель — ИП Усманова Л.Ю. (420138, г. Казань, ул. Парина, 4а).
Пишите: 420141, Казань, а/я 295. **Звоните:** (843) 214-10-67. **E-mail:** atna@rambler.ru
Индексы — 72661, 00123. **Тираж** — 39.000 **Цена** — свободная.

Подписные тиражи газеты экспедирует ЦЭП КМРП г. Казани. **Тел. ЦЭП:** (843) 541-37-99.

Адрес ЦЭП: 420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2. Подписано в печать в 14.00 01.12.2008.

Газета зарегистрирована в Росохранкультуре (Св-во ПИ № ФС77-26652 от 21.12.2006.)

Учредитель — Усманов Р.М. **Адрес редакции:** 420101, г. Казань, ул. Бр. Касимовых, ба.

100 ВКУСНЫХ БЛЮД

Отпечатано в ГУП «ИПК «Чувашия».
г. Чебоксары, ул. И.Яковлева, 13. **ЗАКАЗ** 3419.

советы от всех болезней

БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета

«Лечить нас все же бабушки умели»



Лечение вареньем из лука

Я всю жизнь маялась болезнями желудочно-кишечного тракта. Все время - нулевая кислотность, слизь, постоянные (особенно, летом) расстройства желудка, которые приводили к обезвоживанию организма. И только последние 10 лет я научилась бороться с этими напастьми. Лечение, которое я использовала, нормализует кислотность, лечит даже язву желудка.

Я очищала 1 кг репчатого лука, каждую луковицу разрезала пополам и все складывала в эмалированную кастрюльку. Засыпала стаканом сахара и ставила на средний огонь на полчаса. Вначале помешивала, чтобы не пригорело, пока лук не пустит сок. Полученное «варенье» я складывала в стерилизованную банку и хранила в холодильнике. Ела по столовой ложке 3 раза в день перед едой. За все время лечения я так и не привыкла к луку с сахаром, поэтому ела несколько глотками воды. Уже на третий день приема этого средства в желудке и кишечнике появилась приятная мягкость, исчезли боли, но во рту возник металлический привкус. Врач сказал, что это поднимается кислотность. Со временем неприятное ощущение прошло. За курс лечения я съела 5 кг лука, а через год лечение повторила. После этого стала чувствовать себя прекрасно.

Г. В. Сухомлинова



СЕГОДНЯ

В НОМЕРЕ:

• **ароматерапия:**
лечимся
запахом

• **наш конкурс**

• **ванны для**
улучшения
самочувствия

• **рецепты**
Ивана-Грозного

• **эта услужливая**
соль

• **ангина -**
болезнь опасная

«Я полагаю, что сад — это неба частица, где правят Боги: ведь травам дано саму смерть победить»

Луксорий XIV век

Ароматерапия

Ароматерапия - использование в лечебных целях эфирных масел - концентрированных ароматных экстрактов растений, применяемых для достижения расслабления организма и снятия ряда болезненных симптомов. Ароматические масла выделяют из определенных частей растений - корней, коры, стеблей, цветов, листьев, плодов - двумя методами: перегонкой, используя последовательное выпаривание и конденсацию для извлечения масел из растений, или же холодной выжимкой, пропуская кору или кожуру растений через пресс для выдавливания масла. Применяют масла различными способами, главным образом, приклады-

вая их к коже или вдыхая их запах.

Некоторые практикующие врачи считают, что масла обладают способностью оказывать возбуждающее воздействие, как на физическое, так и на духовное состояние человека. Они ут-

верждают, что эфирные масла оказывают воздействие на эмоции, поскольку нервы, участвующие в обонянии, напрямую связаны с лимбической системой мозга, управляющей эмоциями, и что активные компоненты эфирных масел придают им особую лечебную ценность наряду со свойственными им антисептическими, антибактериальными и антивирусными свойствами.

Применение этого метода

Ароматерапевты считают, что все эфирные масла тем или иным способом воздействуют на эмоции и что многие из них также эффективны и при физических заболеваниях. Они полагают, что масла не только снимают стресс, но и могут улучшить замедленное кровообращение, снять боль, уменьшить опухоль или очистить организм от шлаков. Другие используют эфирные масла для борьбы с бактериальными или вирусными инфекциями, ожогами, гипертонией, аритмией, болезнями верхних дыхательных путей, бессонницей, депрессией и многими другими заболеваниями.

Хотя пациенты, больные астмой, и могут получить пользу от ароматерапии, пользоваться эфирными маслами им следует лишь под наблюдением практикующего врача-ароматерапевта.

Препараты /приемы

Эфирные масла могут использоваться для наружного применения при массаже, а также при компрессах и в составе мазей. Их можно вдыхать или принимать внутрь (орально, ректально или вагинально). Помните о необходимости следовать всем предписаниям относительно необходимости, дозировки и правил приема, а также всем предостережениям, которые будут перечислены ниже в отношении каждого масла. Распространенный в ароматерапии прием состоит в разбавлении эфирного масла в растительных носителях-маслах, таких, как сафлоровое или свежее миндальное, для ароматерапевтического массажа. Можно воспользоваться основными массажными приемами самому или попросить о помощи партнера, с тем, чтобы добиться расслабления организма или снять другие специфические проблемы. Если вы склонны к аллергическим реакциям, сначала проверьте свою чувствительность на масло, капнув несколько капель его на внутреннюю поверхность локтя и подождя 24 часа. Если не последует никакой реакции, можете смело пользоваться данным маслом. Во время массажа кожа впитывает масло, и одновременно пользователь вдыхает его запах.

Происхождение

Древние люди использовали ароматические душистые вещества в лечебных, косметических и религиозных целях. В X веке н. э. арабский врач Авиценна описал методы перегонки растений, хотя существуют свидетельства, что то, что получило известность как ароматерапия, возможно, уже применялось и в более древние времена.

Французский химик Рене-Морис Гаттефос, работавший на парфюмерной фабрике, в 20-х годах прошлого века ввел в практику современное научное использование эфирных масел, а также и сам термин «ароматерапия». Его работа привела к результату химического анализа, он быстро выявил ее безвредность, а также осложнения в виде инфекций или рубцов, приложив к раненой поверхности лавандовое масло, случайно оказавшееся у него под рукой. Именно Гаттефос предложил классификацию эфирных масел и их свойств.

Широкую популярность ароматерапия получила в Великобритании и Франции в 80-х годах нашего века, но в Северной Америке она известна значительно меньше и остается малоисследованной.

Другой способ применения эфирных масел - теплые ароматические ванны, во время которых лечебные свойства воды усиливают лечебные свойства масел. Можно также прикладывать непосредственно на кожу горячие и холодные компрессы, кремы или лосьоны, изготовленные на основе эфирных масел. В случае респираторных заболеваний, бессонницы, депрессии или стресса попробуйте дышать ароматом масла, пользуясь паровым ингалятором. Не забывайте закрывать глаза во время ингаляции.

Покупайте эфирные масла только у солидных, проверенных компаний и не гонитесь за ценой, поскольку фальсификация дорогих эфирных масел с помощью химических ве-

ществ и дешевых трав - весьма распространенное явление. Проконсультируйтесь у опытного терапевта, прежде чем принимать масла внутрь. Некоторые эфирные масла, такие, как масло туи, полыни, листьев полыни, пижмы, иссопа, шалфея и эвкалипта, никогда не следует принимать внутрь.

Как сохранить здоровье

Применение эфирных масел часто включается в программы по оздоровлению организма, поскольку пользоваться ими легко и приятно. Ароматерапевты считают, что регулярное использование эфирных масел может восстановить равновесие и гармонию в организме, равно как и успокоить ум и эмоции.

Что говорят критики

Критики из числа представителей традиционной медицины указывают на общее отсутствие исследований в этой области и ненаучные объяснения сторонников ароматерапии, такие, как ссылки на незримые эфирные эффекты или так называемые «неуловимые» части растений. Критики, исповедующие философию холизма, осуждают ароматерапию за неполное использование растительного сырья. Они также утверждают, что химические изменения, происходящие в растениях после того, как цветы срежут, могут с точностью до наоборот изменить лечебную ценность данного вида растения.

Противопоказания

Поскольку эфирные масла, применяемые в ароматерапии, широко представлены на прилавках магазинов, кому-то может показаться, что все эти масла абсолютно безвредны. Однако некоторые из них могут давать весьма серьезные побочные эффекты, включая поражения нервной системы и выкидыши, а также кожные реакции, аллергии и поражения печени. Передержка при ингаляции парами масла может вызвать головную боль и чувство усталости. Самое лучшее - пользоваться эфирными маслами под наблюдением профессионала.

продолжение в следующем номере





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Редакция газеты
«Бабушкины рецепты»
объявляет конкурс
читательских писем!
Авторы лучших
напечатанных писем
будут награждены
денежной премией.

Темы конкурса

1. «История моего исцеления». Каждый человек в своей жизни прошел через какую-то болезнь, кому-то пришлось долго искать метод лечения, кому-то было достаточно воспользоваться листочком растущего поблизости подорожника, а кто-то нашел совершенно необычный прием. Расскажите нам эту историю.
 2. «Целебные свойства растений». На свете очень много растений, многие из них обладают различными целебными свойствами и не все из них описаны в справочниках. Некоторые, совершенно необычные рецепты передаются из поколения в поколения в семьях или узнаются в обычных разговорах. Напишите нам о своей целебной травке.
- Желаем всем здоровья и долголетия!

редакция

Народные средства лечения головной боли

1. Избавиться от мигрени, болей в затылке помогает такой способ: разбейте сырое яйцо в чашку и залейте закипающим молоком, хорошо размешайте. Смесь пить каждый день, в течение длительного времени.
2. При постоянной головной боли помогает такое народное средство: смочить носки, выжать, надеть их на всю ночь. Сверху надеть еще пару сухих носков и так спать всю ночь, хорошо закутав ноги теплым одеялом. Прodelывать это в течение недели, боли прекратятся.
3. Головные боли можно лечить прополисом: 30 г прополиса следует растворить в 100 мл спирта. Накапайте на кусок хлеба 50 капель этого раствора и съешьте - головная боль исчезнет.
4. При умственном переутомлении хорошо принять теплую ванну или хотя бы опустить ноги до щиколоток в горячую воду на 10-15 минут. Выпить настой перечной мяты, заварив чайную ложку травы на стакан кипятка.
5. Сбор трав: мята перечная - 1 часть, душица - 1 часть, кипрей - 1 часть. Одну столовую ложку смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 5-6 раз в день.
6. Душица (травя). Одну столовую ложку травы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5-2 стакана 2-3 раза в день. Беременным женщинам пить нельзя.
7. Калина обыкновенная. Пьют свежий сок.
8. Картофель. Сок свежего картофеля пьют по 1/4 стакана при систематических головных болях.
9. Смородина черная. Принимают по 1/4 стакана свежего сока при сильных головных болях 3 раза в день.
10. Подмечено, что предотвратить возникновение головных болей можно, если каждое утро натощак пить по стакану сыроворотки, простокваши или пахты.
11. При общей головной боли попробуйте опустить руки с локтями в очень горячую воду и держать до тех пор, пока боли не прекратятся. Ко лбу на легкой материи приложить ломтики сырой картошки.
12. Можно попробовать такой способ. Сильно нажав на висках, подержать их 10-15 секунд, затем руки резко отнять - кровь бросится в голову, и боли утихнут.



Лысым поможет... соль

Когда мой 40-летний муж начал заметно лысеть, бабушка помогла сохранить ему волосы. Научила его простому средству. Надо вымыть голову теплой водой и потом 15 мин. натирать ее горстями поваренной соли. После этого ополоснуть теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в неделю. Муж сделал 5-6 процедур, и залысины исчезли под густыми красивыми кудрями. Сейчас ему 62 года, а шевелюра получше, чем у любого юноши. Разве что поседела. С той давней поры он привык хотя бы 2 раза в месяц мыть волосы солью. Тем же способом, по словам бабушки, лечат сухую экзему кожи головы.



ЗАГОВОР

Чтобы в вашем огороде все родило, сделайте так: в ясную погоду, чтоб звезды были видны на небе, обойдите крест-накрест огород и прошепчите:

«Земля родила, земля наградила, земля обогатила.

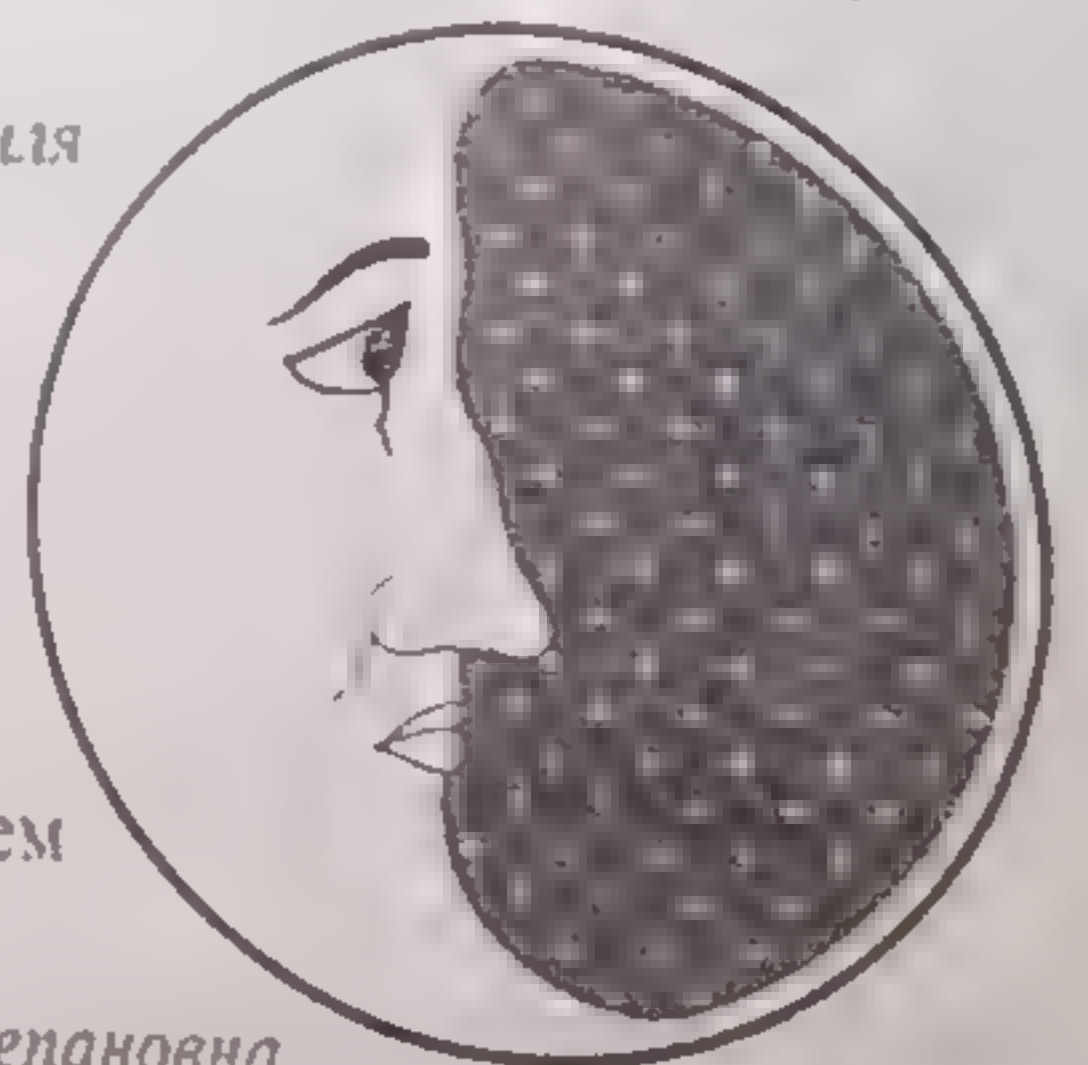
Матерь Божья, сохрани. Аминь.»

Это Вам поможет.

Я думаю, заговоры помогут вам, если вы будете всё делать с верой и надеждой.

Большое спасибо вам. С уважением

Мария Степановна



А Н Г И Н А

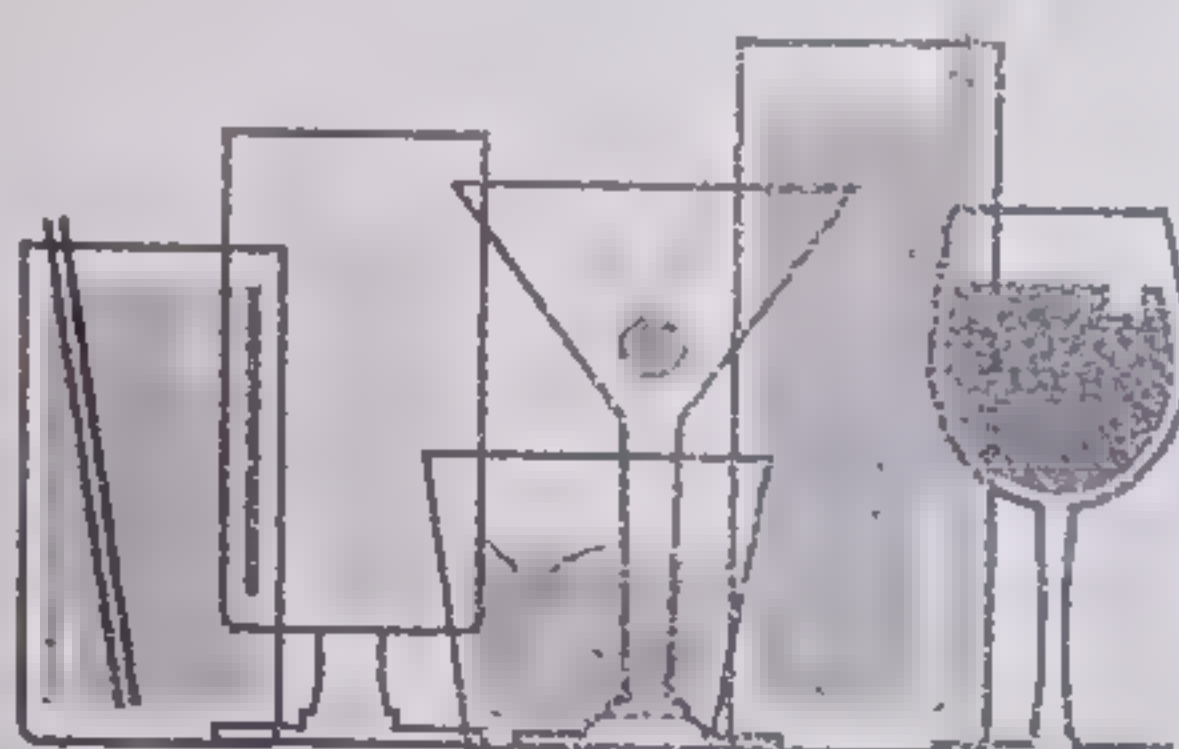
Лето - опасная пора. Холодные напитки, мороженное, напитки. И, как результат - ангина. Заболевание это настолько обыденное, что частенько, особенно, когда ангина проходит достаточно легко, мы не обращаем на него внимания: мол больно глотать, пополюскаю горло, перенесу на ногах. На самом деле ангина - это достаточно серьезное заболевание, вызываемое болезнетворными микроорганизмами. Если организм человека ослаблен, у него резко поднимается высокая температура, опухает горло, в котором обычно и локализуется очаг воспаления. Состояние больного осложняется интоксикацией продуктами метаболизма микроорганизмов. Чаще всего дело заканчивается звонком в неотложку и стационаром. Поэтому в начале болезни следует действовать быстро.

При ангине полоскания обязательно входят в комплекс лечения. Полоскать можно отварами из шалфея, эвкалипта, ромашки, водой с содой или солью с йодом, можно и чаем, да и просто кипяченой водой, если под рукой нет ничего другого.

Смысл полоскания в том, чтобы целебный отвар, прежде всего, смывал с поверхности воспаленных миндалин слизь, налеты, гной, и оказывал противовоспалительное действие. И потому важно не только, чем полоскать, но и как полоскать!

Не слушайте советов: «полощите энергичней и чаще!» Интенсивное полоскание превращается в массаж миндалин, а воспаленный орган массировать не следует. Не забывайте, что при ангине, особенно лакунарной, в извилистых лакунах — щелях, складках миндалин, скапливается гной. Энергичное давление жидкости не смывает, а, наоборот, вдавливает его глубже. Болезнь затягивается, повышается риск развития околоминдального абсцесса, воспаления нижележащих лимфатических узлов. Часто полоскать горло тоже нет необходимости: достаточно четырех — пяти раз в день, в промежутках больше пить, и не залпом, а спокойными медленными глотками. Издавна известно, что боль в горле хорошо смягчается молоком. Его целебные свойства усилятся (правда, вкус не станет приятней), если на стакан добавить примерно половину чайной ложки пищевой соды. Можно разбавлять молоко минеральной водой боржоми (без газа), лить любые ягодные морсы, отвары сухих фруктов, чай.

Обильное питье назначают при многих инфекционных заболеваниях в качестве средства, промывающего организм, помогающего быстрее выводить токсины - продукты жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Таково же его назначение и при ангине. Щадя воспаленную слизистую оболочку миндалин, не надо пить ни слишком горячего, ни слишком холодного. Когда становится больно глотать, так и тянет обвязать горло. Согревание действительно полезно, но в виде компресса, который ставят на два часа. Традиционный компресс — полуспиртовой. С таким же успехом можно сделать масляный (кусочек ткани, лучше льняной, смачивается подогретым растительным маслом) компресс и просто водный (вода, разумеется, должна быть теплой).



Обернув шею увлажненной и отжатой тканью, поверх ее кладут вощеную бумагу, далее слой ваты или мягкий шерстяной шарфик, и закрепляют все это бинтом или косынкой. Только не забывайте: после снятия компресса недопустимо охлаждение. Поэтому оберните шею на некоторое время чистой сухой косынкой.

Итак, полоскание, теплое питье, компрессы и совершенно обязательный постельный режим! — вот домашние средства лечения ангины. А остальные вам подскажет лечащий врач, так как без антибиотиков она часто заканчивается осложнениями на сердце, суставы, почки.

Для полоскания горла при респираторных заболеваниях полезны сборы трав:

Эвкалипт прутовидный (лист)20,0
календула (цветки)15,0
шалфей лекарственный (листья)15,0
ромашка аптечная (цветки)10,0

девясил, высокий (корни)10,0
солодка голая (корни) 10,0
липа сердцевидная (цветки)10,0
багульник болотный (трава)10,0

Алтей, лекарственный (корень)40,0
солодка голая (корень)40,0
мать-и-мачеха обыкновенная20,0
фенхель обыкновенный (плоды)15,0

Дуб обыкновенный (кора)70,0
липа сердцевидная (цветки)30,0

Шалфей лекарственный (листья)35,0

алтей лекарственный (корень)30,0
бузина черная (цветки)35,0

Фенхель обыкновенный (плоды)10,0
мята перечная (листья)30,0
ромашка лекарственная (цветки)30,0
шалфей лекарственный (листья)30,0

Шалфей лекарственный (листья)25,0
зверобой продырявленный (трава)25,0
бузина черная (цветки)25,0
дуб обыкновенный (кора)25,0

Липа сердцевидная (цветки)40,0
ромашка аптечная60,0

Дуб обыкновенный (кора)50,0
душица обыкновенная (трава)40,0
алтей лекарственный (корень)10,0

Ежевика содержит сахар, органические кислоты, дубильные, ароматические соединения,

витамины В, С провитамин А (каротин). Самое потогонное и мочегонное средство. Ее используют при лечении ОРЗ, пневмонии. Перезревшие плоды ежевики — легкое слабительное. Недозревшие — закрепляющее.

Укроп обычно используют для салатов и консервации. Но это полезное растение снимает болезненные симптомы при легком пищевом отравлении, повышенном кровяном давлении и болях в спине. Очень эффективен он от болей в желудке, дурноты, кишечных колик, рвоты и при потере аппетита.

Пастушья сумка — очень распространенное растение. Встречается практически повсеместно — на лугах и по обочинам дорог, с весны до поздней осени. Ее можно заготовить самостоятельно, можно купить в аптеках. Мазь из пастушьей сумки очень хорошо снимает ломоту в суставах. Также ее целебные силы помогут при ослабленном зрении, обильных и болезненных месячных, скоплениях вод в организме и заболеваниях мочевых путей.

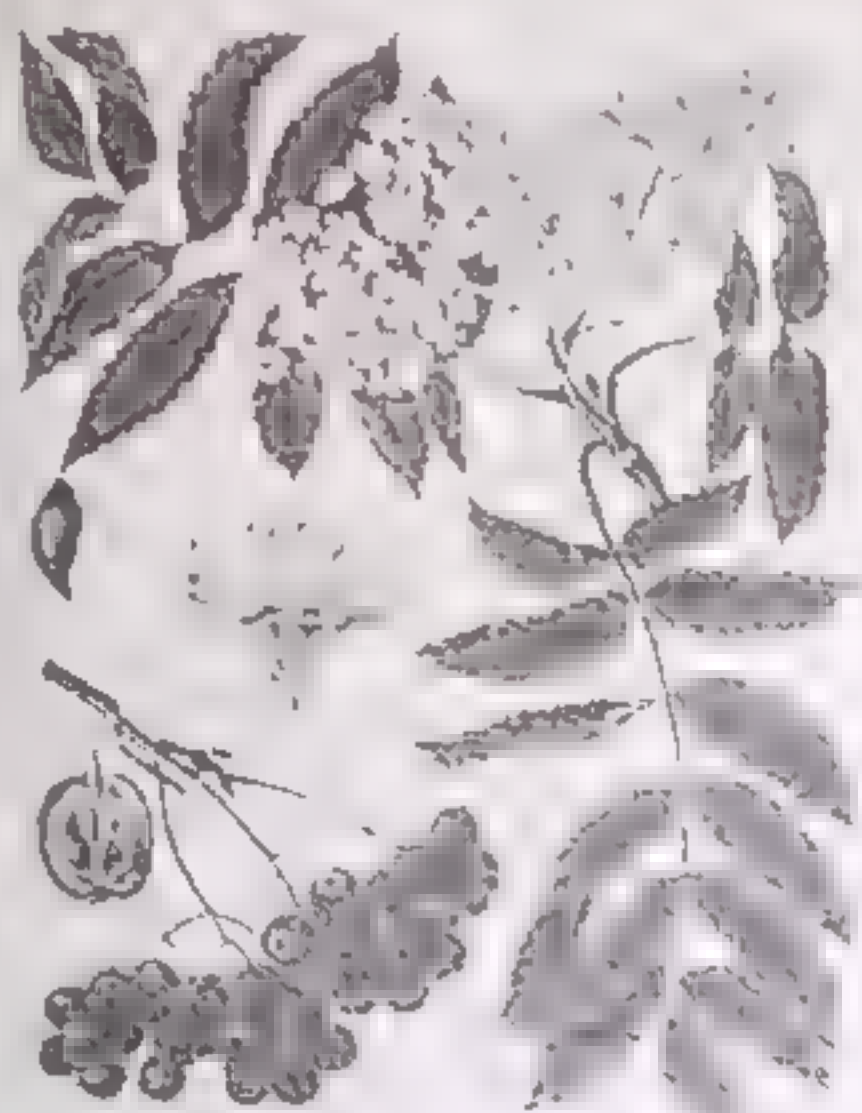
ЗОЛА ИЗЛЕЧИТ

Что зола - великолепное удобрение, знают, конечно, все. Но мало кто догадывается, что это - и великолепное лекарство, ведь в золе богатый набор минеральных веществ. В старину многие болячки лечили золой. Целебной считалась любая, кроме золы сирени и ели.

От анемии, слабости, депрессии хорошо помогал

угольный порошок рябины. Разводили 2 ст. л. с верхом порошка в стакане воды и пили по утрам натощак 16 дней подряд.

Дубовая зола нормализует давление глазное, внутричерепное и артериальное. Дед мой излечился от высокого артериального давления полностью. 4 ст. л. золы опускал в 1 л кипятка, настаивал сутки. Потом настой сливал через марлю и пил по 3 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды 14 дней. Затем делал перерыв в 5 дней и повторял лечение еще раз.



А вот осиновая зола успешно лечит воспаление придатков, мочеточников, колиты. Принимали ее так: 4 ст. л. с верхом осиновой золы заливали 1 л кипятка, настаивали в темном месте 10 дней. И пили настой - по 8 ч. л. 3 раза в день через час после еды 11 дней подряд. Потом на 22 дня лечение прекращали - и снова 11 дней приема. Но уже во время лечения не ели ничего острого, соленого, пряного. А моя знакомая излечила за полгода экзему. Зола осины смешивала пополам с вазелином и смазывала больные места.

Но самая целебная - березовая зола. Она особенно хорошо действует на больную печень при желтухе. Половину ст. л.

угольного березового порошка разводят в стакане молока и пьют ежедневно утром и вечером. А еще из березовой золы получается полезная минеральная вода. Ее хорошо пить летом в жару: потешь - теряешь много минеральных солей, а эта вода восстанавливает минеральный баланс. На 1 л воды берешь 2 ст. л. угольного порошка. Но сначала насыпаешь его в мешочек и слегка промываешь холодной водой: из золы вымывается избыточный калий. На остатке и настаивается вода. Через 1-2 дня ее процеживаешь, добавляешь по вкусу сахар и лимонную кислоту. «Минералка» готова.

Валентина Алексеевна Соловьева

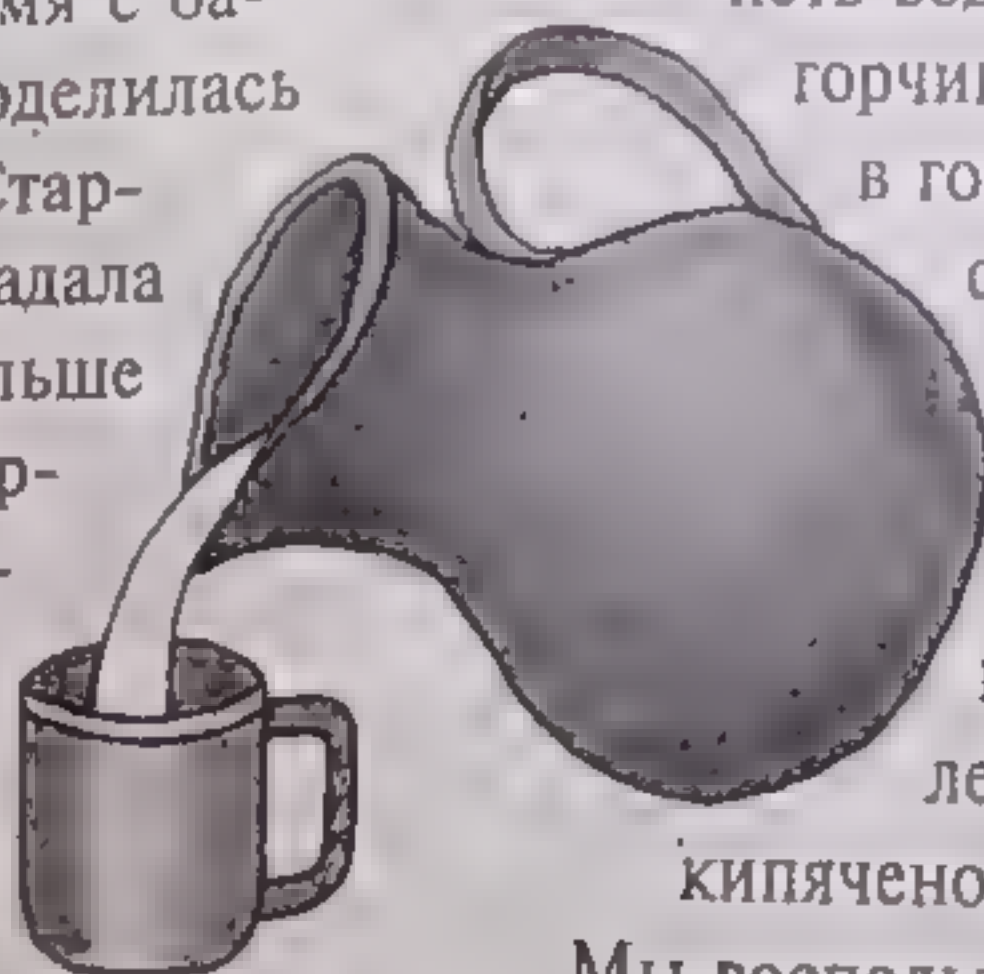


Бабушкин рецепт от экземы

Есть у меня знакомая - мудрая старушка - баба Настя. И я при любом удобном случае стараюсь проводить время с бабой Настей за разговорами. Поделилась как-то с ней своими бедами. Старшей дочери нашей 21 год. Страдала она от экземы на руках уже больше двух лет. Не помогали ни лекарства, которые выписывали врачи, ни народные средства. Дочка перестала общаться с друзьями, старалась меньше бывать на людях. Я, конечно, переживала вместе с ней. Баба Настя

поохала, а потом посоветовала сделать вот что: взять 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сухой горчицы, тщательно перемешать. Потом поставить смесь на тихий огонь. Должно получиться что-то вроде каши. В другой посуде в это время должна кипеть вода. Миску с «кашей» из горчицы и сметаны опустить в горячую воду, не дать смеси остыть. Больные места надо смазывать почти горячей «кашей» 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть их только кипяченой водой.

Мы воспользовались этим рецептом. Помогло, экзема исчезла окончательно.



ЗАГОВОРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Пора пришла страдная - куда ни глянь, люди картошку сажают, огороды возделывают. Все с любовью, да с лаской народ с землей обращается. Земля она, конечно, и здоровье дает, и силы, и хлеба на весь год. Да прежде потрудиться на ней надо много. К вечеру бывает, и усталость одолевает, и ноги опухают, голова болит, глаза слезятся... Хочу поделиться заговорами, которым меня моя бабушка научила. Они простые и добрые. Пригодятся в каждом доме и в каждой семье.

Заговор от усталости

Встать лицом к восходу солнца и, крестясь, говорить: «Господи, здесь солнце восходит, а усталость на заход уходит. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь»

Заговор от опухания ног

Сядьте и скрестите ноги. Помощник ваш, который будет произносить заговор, должен очертить их вокруг белым мелом и шепотом сказать: «Кузнец ковал, а черт подковы поворовал. Ходите ноги, как ходили. Аминь».

Заговор от головной боли

«На синем море стоит дуб. В том дубе сидит красная девица, чемерь-чемерица, чемерь-чемерица, красная девица, иди по мхам, по болотам, рабе Божьей (имя) уходи и больше не приходи. Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор от слезотечения

«Ехал святой Егорий, за ним три хорта. Один хорт око лижет, второй слезу пьет, третий муки удаляет». Крестят и обводят больной глаз. Прodelать так трижды.

Заговор от боли в суставах

«От черного глаза, от серого, от белого, от нечистого духа суставов срастись серебро и золото правую ножку у рабы Божьей (имя) Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, и ныне и присно, и во веки веков. Аминь».



Рецепт от радикулита

Взять 5 крупных корней старого хрена, размолоть их на мясорубке и сложить в баночку. Вечером, перед сном, в духовке нагреть красную глину, которой мажут хаты, примерно 2-2,5-литровую кастрюльку. Вынув из духовки хорошо нагретую глину, смешивают ее с хреном (половину того, что вы натерли в баночку). Эту смесь пересыпать в заранее подготовленный мешочек. Подготовленную «грелку» положить больному под больное место. Во избежание ожогов на «грелку» необходимо положить какую-то ткань. По мере остывания грелки подкладку убрать и держать еще, сколько вытерпит больной, но не до полного остывания. На второй вечер греть эту же глину и добавлять хрен. После 3-4 процедур больной встанет и пойдет; забудет про, свою болезнь. Это рецепт моей бабушки. Проверенный. Вылечила своему мужу радикулит за три процедуры. Не вставал с постели 1,5 месяца.



После 3-х прогреваний - встал и пошел. И по сегодняшний день не жалуется. А лечила я ему радикулит еще в 1985 году. Здоровья вам всем. Ангела-Хранителя вам всем. И да поможет вам Господь в вашем исцелении. Всего вам хорошего. Успехов вашей газете и многие лета.

Два способа борьбы с педикулезом (вшивостью)

С ПОМОЩЬЮ КЕРОСИНА

Смоченной в керосине тряпочкой смазать волосы так, чтобы как можно меньше керосина попадало на кожу головы и шеи. Завязать голову косынкой не менее, чем на 5 часов. Затем хорошо вымыть голову.

Запах быстро улетучится, и Вы избавитесь от этой гадости.

С ПОМОЩЬЮ КЛЮКВЫ

Благодаря наличию кислот, обладающих бактерицидными свойствами, клюква вполне может быть использована в качестве гигиенического средства.

В военные и послевоенные годы, когда кусок мыла был на вес золота, клюквой мыли голову и успешно боролись с педикулезом. Рецепт очень простой: кашу из сырой клюквы втирают в волосяной покров головы и оставляют под повязкой на несколько часов. После «двух-трех процедур непрошенных «жильцов» как и не бывало.



Способ возбуждения испарины

Следующее средство, действующее на кожу, подобно паровым баням, употребляется с успехом. Взять кусок известкового камня величиною более кулака, завернуть этот кусок в лоскут холстины, которую предварительно смочить водою, слегка выжать, т. е. так, чтобы лишь текла с холста вода, потом сверху этого положить

еще другую ветошку, сложенную вчетверо или более, которую и укрепить нитками для того, чтобы камень не мог выпасть. Таким образом, из всего этого составляется теплородный аппарат. В кровать больного положить по обеим сторонам его туловища по одному шару, наружные сухие тряпки, в которые завернуты камни, с мокрой холстиною, делают эту операцию возможной. Вскоре развивается обильная влажная теплота вслед-

ствие соединения известкового камня с водою. Теплота же распространяется по всей кровати и производит у закрытого одеялом больного обильную испарину. Действие этого аппарата продолжается не менее двух часов. Когда выступит пот, то можно отнять эти шары с известью: камень этот превращается в пыль от холстины, в которую был завернут. Средство это производит пот без пособия всякого питья и без перемены у больного одеял.

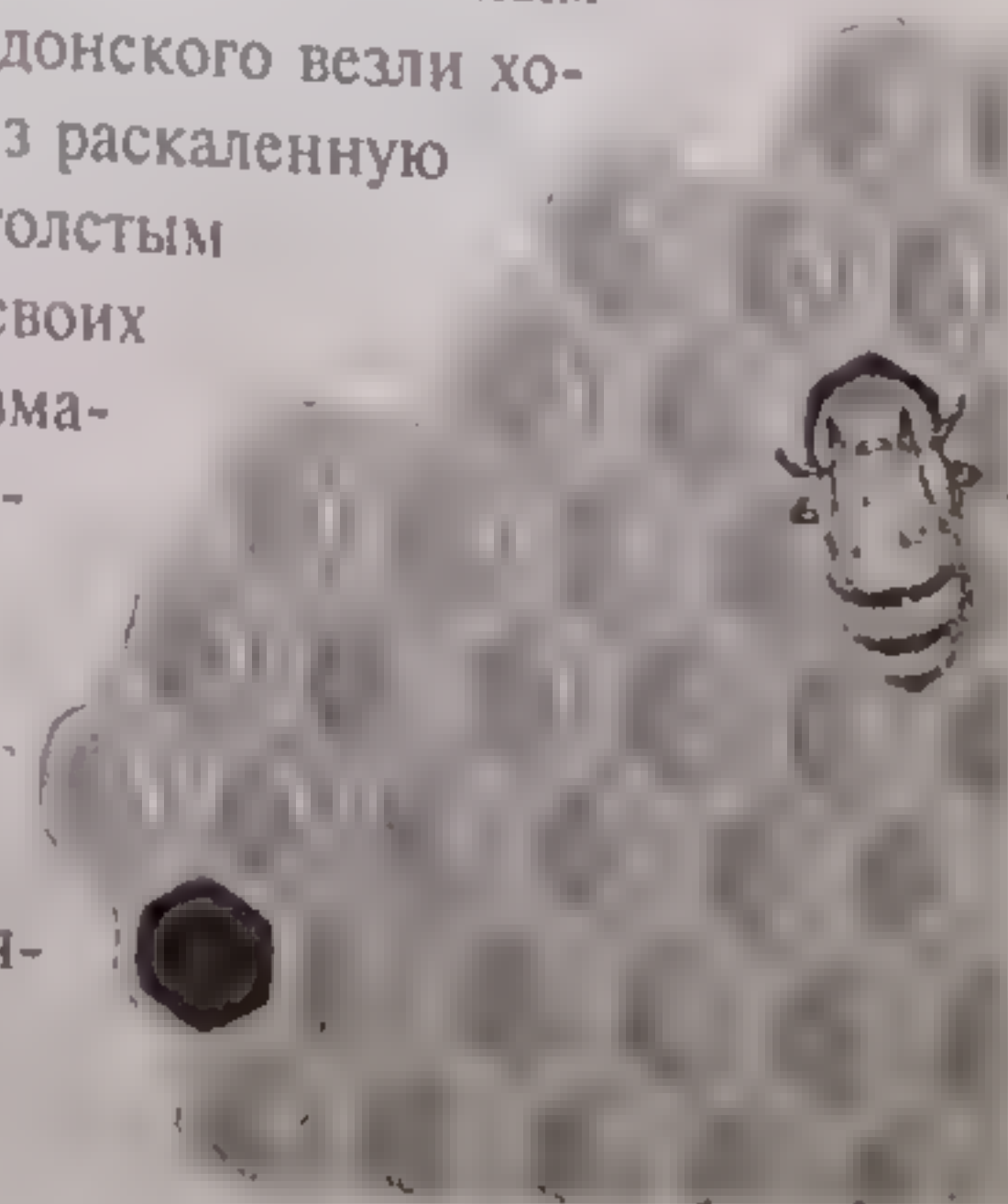
ЭТА УСЛУЖЛИВАЯ СОЛЬ

- Мука, смешанная с водой, не будет образовывать комочков, если в нее всыпать немного соли.
- Грелка сохранится дольше горячей, если в воду добавить соли.
- Если нужно, чтобы вкусовые качества картофеля остались в воде, в которой он варится, его солят в начале варки. Если же хотите, чтобы вкусовые качества остались в картофеле, к примеру, когда готовят пюре, то картофель солят в конце варки.
- В компот из кислых фруктов требуется много сахара. Попробуйте добавить к нему щепотку соли - и компот станет еще вкуснее.
- Для удаления запаха чеснока руки следует натереть обильным количеством соли и промыть холодной водой.



Как царь Иван-Грозный подарил сыпучий

В древности пчелами лечили только избранных, а пчеловоды считались первыми врачами. Карл Великий, Иван Грозный страдали подагрой и излечились только пчелиным ядом. Воины Александра Македонского везли хоронить своего полководца через раскаленную пустыню и обмазали его тело толстым слоем меда. Сам Гиппократ в своих учениях говорил о том, что ревматизм надо лечить только пчелиным ядом. Поэтому пчеловоды никогда не страдают ревматизмом и опухолевыми образованиями, избавлены от множества других недугов. И они выглядят значительно моложе своих сверстников.



ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

С есенной трухой

(Применяют при суставном ревматизме, судорогах, коликах желчного пузыря, камнях и песке в почках, золотухе, обморожении, при наружных опухолях и нарывах, при запоре, коликах, скоплении газов, при застое крови).

Для полной ванны берут 1 кг трухи, для сидячей - 250 г, для ванны рук и ног - 4 полные горсти. Труху помещают в холщовый мешочек, заливают холодной водой и доводят до кипения. Отвар выливают в ванну с горячей (37 градусов Цельсия) водой.

Продолжительность ванны - от 10 до 45 минут, в зависимости от состояния больного. Для лечения суставного ревматизма требуется принять от 30 до 50 ванн, ежедневно или через день (при слабом сердце).

С дубовой корой

(Способствует рубцеванию ран, действует жаропонижающе, для лечения кожи, поврежденной морозом, при расширении вен, а также при



детской золотухе).

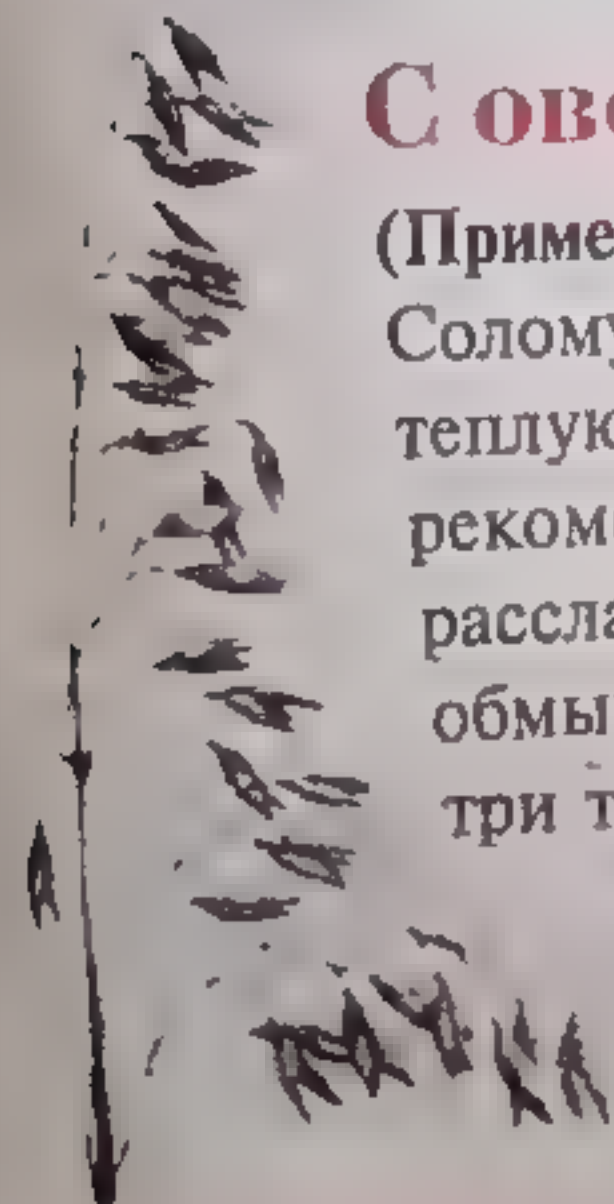
Для полной ванны берут 1 кг коры, для сидячей и ножной - по 250 грамм.

Кору сушат, измельчают и, промочив несколько часов в холодной воде, полчаса кипятят. Отвар процеживают и выливают в ванну. Продолжительность процедуры - 10-20 минут.

С овсяной соломой

(Применяют при камнях в почках).

Солому варят полчаса, из отвара приготавливают теплую ванну (30 градусов Цельсия). Такую ванну рекомендуют принимать не больше часа, чтобы не расслабить больного, при выходе же из ванны тело обмывают холодной водой. Ежедневно принимают три такие ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен пить овсяный отвар - по две чашки ежедневно, причем овес следует кипятить не более получаса.



С отрубями

(Ими лечат воспаления кожи, зудящие и болезненные сыпи, ожоги, ранения, этими же ваннами пользуются при чрезмерной чувст-

вительности кожи у истеричных женщин).

На целую ванну идет 1,5 кг отрубей, на сидячую и ножную - по 250 г. Отруби помещают в мешочек, заливают холодной водой, доводят до кипения и держат на огне еще 3-5 минут. Принимают такую ванну 20-40 минут.

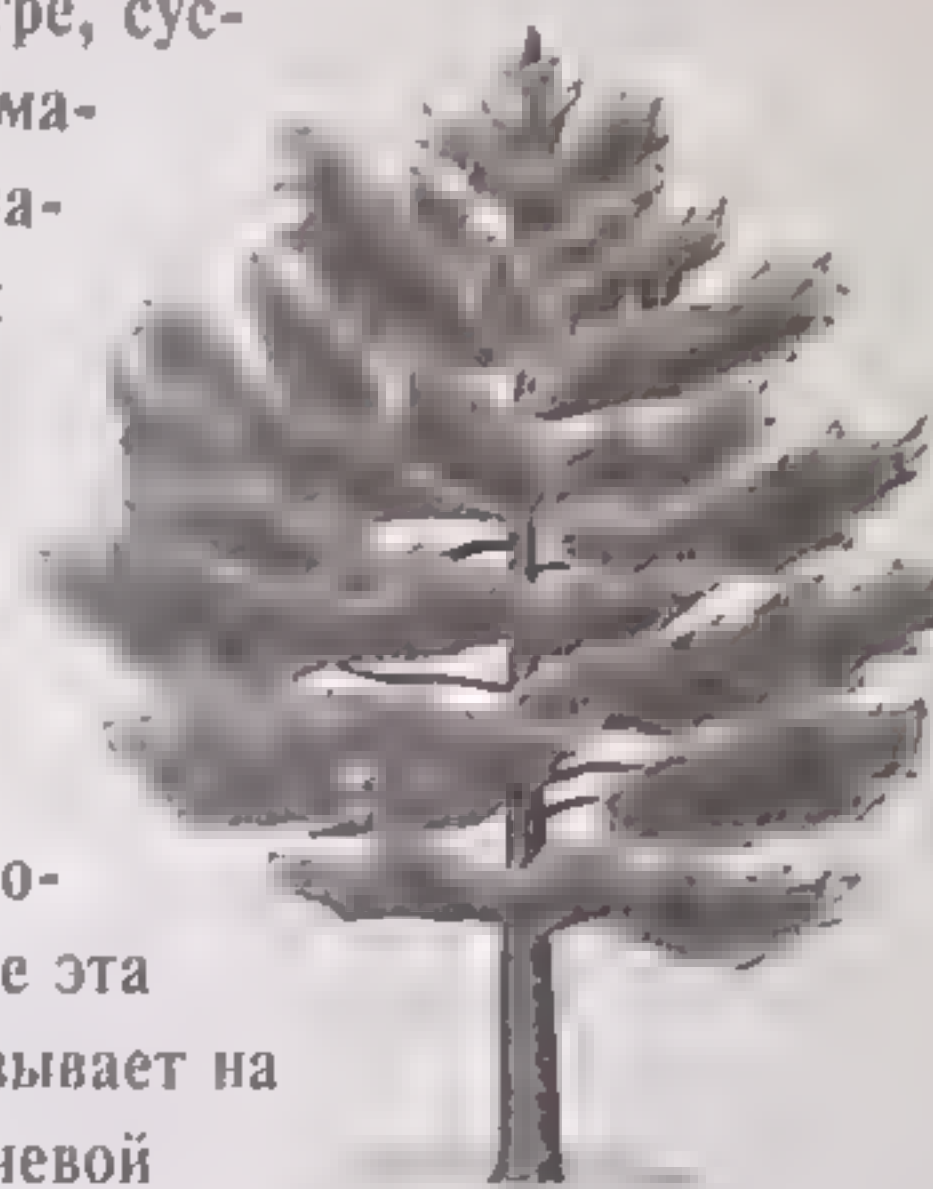
Имеющаяся сегодня в каждом городском доме ванная может быть использована не только для мытья и стирки, но и в лечебных целях. В этом случае для лечения различных заболеваний специалисты рекомендуют использовать проверенные временем добавки растительного происхождения.

Ну а если дом не городской, а деревенский, и металлическая ванная там отсутствует, как быть? Никаких проблем, говорят специалисты. В сельских условиях вполне можно обойтись большим корытом - не тем, в котором стирают белье, а специально приобретенном для этих целей, которое используется для приема «ванн» в сидячем положении. Садятся в эту ванну так, чтобы нижняя половина живота, приблизительно до почек, а также верхняя половина бедер были в воде.

С сосновыми иглами

(Используют при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях, бессоннице, параличе, подагре, суставном ревматизме, ишиасе, катарактах дыхательных путей, астме, заболеваниях легких, хорошее влияние эта ванная оказывает на почки и мочевой пузырь, но более слабое, чем ванна из овсяной соломы, эта приятная по своему запаху и укрепляющая ванна особенно хороша для старых людей).

Для полной ванны требуется 1,5 кг экстракта из сосновых игл, желательно по свежее и мелко изрубленных веточек и изрезанных шишек, а для сидячей и ножной - по 250 грамм. Собранный сырьё заливают холодной водой и полчаса кипятят, после чего хорошо закрывают и настаивают в течение 12 часов. Хороший экстракт должен иметь коричне-



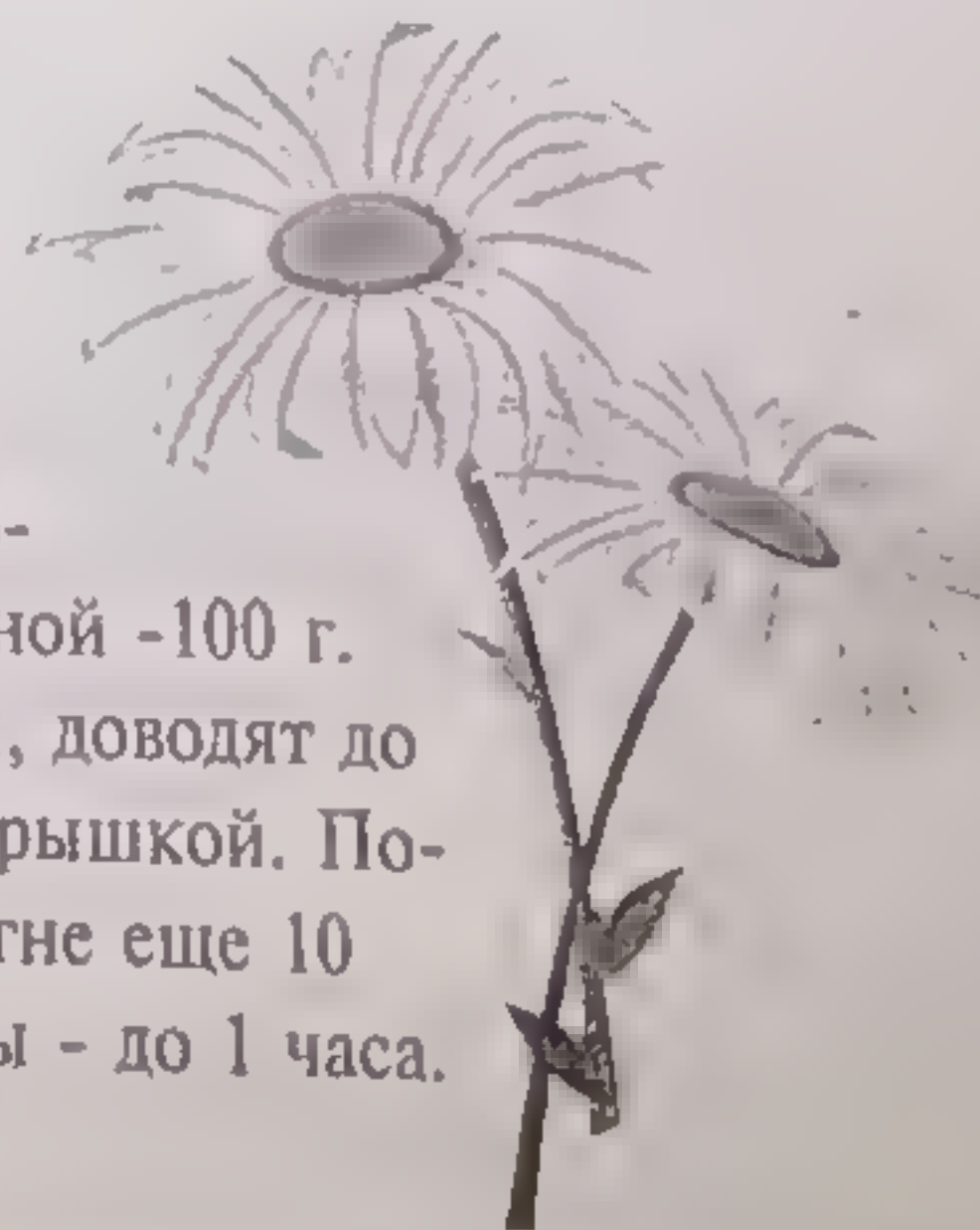
вый цвет. Время процедуры - 10-20 минут.

Ванны из сосновых игл могут также служить для лечебного дыхания, если в ванну прибавить 20-30 капель настоящего масла из сосновых игл. Кроме того, горячие ванны из сосновых игл хорошо помогают при белях у женщин.

С ромашкой

(Применяют при кожных заболеваниях, нарывах, а также при судорогах и излишней нервозности).

Для полной ванны берут 500 г ромашки, сидячей - 150 г, для ножной - 100 г. Цветки заливают холодной водой, доводят до кипения, кастрюлю накрывают крышкой. После закипания держат отвар на огне еще 10 минут. Продолжительность ванны - до 1 часа.



Рецепт от греха

Некий старец зашел в лечебницу и спросил у врача:

«Есть ли у вас лекарство от греха?»

«Есть, - ответил врач, - вот рецепт:

- 1) парой корней послушания,
- 2) собери цветов душевной чистоты,
- 3) нарви листьев терпения,
- 4) собери цветов нелицемерия,
- 5) не упивайся вином прелюбодеяния,
- 6) все это осуши постом воздержания,
- 7) вложи в кастрюлю добрых дел,
- 8) добавь воды слез покаяния,
- 9) посоли солью братолюбия,
- 10) добавь щедрот милостыни,
- 11) да во все положи порошок смирения,
- 12) и коленопреклонения,
- 13) принимай по три ложки в день страха Божия
- 14) одевайся в одежду справедливости,
- 15) и не входи в пустословия, а то простудишься и заболеешь грехом опять».

(Составила в 1920-е годы монахиня Шамординского монастыря. Рукопись сохранилась у схимонахини Серафимы).



Запомните этот рецепт и детям своим передайте.

Семь страстей, приводящих к болезни:

- 1) обильная радость - это инфаркт;
- 2) постоянная печаль - поражение легких;
- 3) гневливость - заболевание печени;
- 4) зависть - поражение печени и почек;
- 5) плаксивость - поражение сердечной оболочки;
- 6) испуг - поражение желчного пузыря, сахарный диабет;
- 7) безмерная заботливость - поражение селезенки. Причина болезни - это три зла: стяжательство, гнев, невежество.

Дорогие наши читатели!

В обмен на письмо с интересным рецептом, мы пришлем любой номер нашей газеты.

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству опытных травников — целителей. По вашему желанию опубликуем ваш адрес и телефон. Нужны интересные рассказы об излечении от недугов народными средствами. Каждый мате-

риал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление, как избавиться от болезней. Ждем ваших писем!

Приглашаем к сотрудничеству! Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению газеты оптом. Контактный тел.: 264-80-49

Внимание!

Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Пишите нам: 107553, Москва, а/я 38, Рудь П.Б.

Редакция газеты «Бабушкины рецепты» предупреждает: прежде, чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!

Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, содержащихся в письмах читателей.

Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»
Выпуск №16
Тираж 2283 экз
Заказ 3404.

Адрес редакции:
123100, г. Москва, Краснопресненская наб., дом 16, стр. 1.
Переписка с читателями только через а/я или
e-mail: babusya_rec@rambler.ru

Учредитель: ООО «Мега-информ»
Главный редактор Фридзон Е.Н.

Газета зарегистрирована в Центральном территориальном управлении Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 30 ноября 2001 года. Рег. ПИ №1-00509.

Телефон для связи с распространителями: 264-80-49
Макет, дизайн, графика: А.Борисов, ©2002. e-mail: aart_bor@rambler.ru
Подписано в печать 03.06.2002
Сдано в печать 04.06.2002

Отпечатано в Чеховском полиграфическом комбинате, 142300, Чехов, Московской обл.
ул. Полиграфистов, 1

Цена свободная

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

Ежемесячная газета. Издастся с 2005 г.

№ 6, 2005

Пенсию,
накопленную
в негосудар-
ственном
пенсионном
фонде, можно
наследовать.
Причем писать
завещание
на нее
необязательно

ПЕНСИЮ

СТР. 2

МОЖНО ПЕРЕДАВАТЬ

ПО НАСЛЕДСТВУ

ДОГОВОР

ПОЖИЗНЕННОГО
СОДЕРЖАНИЯ:

СТР. 8

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

В ГОСТЯХ

Всегда
играла
сильных
женщин

СТР. 7



У РИММЫ МАРКОВОЙ

ПЕРВИЧНАЯ

медицинская

помощь —

СТР. 4

БЕСПЛАТНО!

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Слышала, будто актриса Римма Маркова занялась политикой. Неужели правда?

Андрей Антонович, г. Ульяновск.

Народная артистка России Римма Васильевна Маркова входит в состав Центрального совета «Российской партии пенсионеров». В свои 80 лет она принимает участие в партийных мероприятиях (в том числе — и в поездках в регионы). Римма Маркова активно протестует против бедности и социальной незащищенности населения. Решайте сами: политика это или гражданская позиция.

Правда ли, что негосударственная пенсия может передаваться по наследству?

Эдуард Станиславович, г. Йошкар-Ола.

Действительно, пенсию, накопленную в негосударственном пенсионном фонде (НПФ), можно наследовать. Причем писать завешание на нее необязательно. Достаточно поставить родственников в известность о счете и оставить им реквизиты фонда, — чтобы знали, куда обращаться. Главное, чтобы в течение полугода со дня смерти родственники покойного заявили свои права на наследство. Иначе вся пенсия пойдет в казну государства.

Вредят ли здоровью пластиковые окна?

Ольга Владимировна, г. Хабаровск

Окна из пластика (или поливинилхлорида — ПВХ) здоровью не вредят. В качестве доказательства приведем тот факт, что именно из ПВХ производятся сосуды для хранения донорской крови и кровяной плазмы. При использовании для этой цели иных материалов сроки хранения крови значительно уменьшаются.

Что делать, чтобы во время машинной стирки белье не сбивалось в ком?

Ирина, г. Зеленоград.

Не поленитесь перед стиркой зашить пододеяльники, а длинные полотенца прихватить нитками. Пояса лучше стирать в мешочке (пришитые пояса можно связать крепким бантом). Если этого не делать, то ваше белье может превратиться в замысловатый тугой узел. При этом в лучшем случае процесс стирки будет остановлен (или отжим пройдет при пониженных оборотах барабана), а в худшем — выйдет из строя подшипник.

На мое имя оформлена двухкомнатная кооперативная квартира. Пай за квартиру выплачен еще в советское время. Зарегистрированы в ней я и мои дети. Объясните, является ли наша квартира нашей собственностью или ее все равно надо приватизировать?

Алексей Семенович, г. Саранск.

Поскольку пай выплачен полностью, вы являетесь полноценным собственником квартиры. Кроме того, согласно законодательству, приватизации подлежат жилье в домах государственного и муниципального жилищного фонда. Жилищный кооператив к этим фондам не относится. Поэтому приватизировать кооперативную квартиру невозможно, даже при всем желании.

Подскажите начинающему рыбаку, как приготовить подсолнечное тесто для наживки.

Сергей Петрович, г. Златоуст.

В 100 г муки добавляется 1 столовая ложка обжаренных и очищенных зерен подсолнечника, истолченных в ступе. Все тщательно перемешивается и заливается 2 столовыми ложками крутого кипятка. Потом замешивается тесто, из которого скатываются шарики размером с горошину. Затем шарики нанизываются на иголку на одинарную нитку и подвешиваются для сушки на сутки-двое.

Я собственница половины двухкомнатной квартиры. Другая половина принадлежит брату, с которым мы «на ножах». Возможно ли мне продать свою часть квартиры без согласия брата?

Инна Константиновна, г. Астрахань.

Если вы решите продать свою часть жилья, то ваш брат, согласно ст. 250 Гражданского кодекса РФ, получит так называемое «преимущественное право покупки продаваемой доли». Вам необходимо в письменной форме известить его о намерении продать свою долю недвижимости, указав ее стоимость и другие условия планируемой сделки. Если брат не приобретет продаваемую часть недвижимости в течение одного месяца, вы вправе продать ее любому другому человеку.

В каком положении лучше всего спать?

Владимир Николаевич, г. Ейск.

Спать лучше на животе, руки подложив под низкую подушку (если нет гипертонии), а лицо — повернув налево. Расслабление в этой позе более эффективно. Полезно спать и на левом боку — для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Кто изобрел йогурт?

Нина Аркадьевна, г. Борисоглебск Воронежской области.

Кисломолочные продукты входили в пищу разных народов с древнейших времен, причем задолго до приручения коров. Заквашивание молока в то время являлось способом его хранения и одним из этапов получения творога и сыра. А непосредственно йогурт пришел в Европу из Турции (по-турецки — «yogurt»), поэтому зачастую считается, что он турецкого происхождения. Кстати, в России аналогичный продукт, приготовленный из гоупленного молока, получил название варенец, или ряженка.

У меня аллергия на апельсины и лимоны, не могу их есть. Неужели теперь мне грозит нехватка витамина «С»?

Антонина Леопольдовна, г. Орел.

Витамин «С» можно получить не только из цитрусовых. Источником этого витамина является, например, обычная картошка. Правда, в этом овоще его гораздо меньше, чем в апельсинах. Но зато картофель мы едим часто, помногу и в разных видах. Так что необходимую суточную дозу витамина «С» можно набрать с легкостью.

Каковы демографические перспективы России?

Арсений Арсеньевич, г. Санкт-Петербург.

Министерство экономического развития и торговли РФ опубликовало недавно такой прогноз: население России в течение двух ближайших лет будет сокращаться ежегодно на 600 тысяч человек. Кроме того, в 2006 году количество трудоспособных граждан сократится на 30 тысяч человек, в 2007-м — на 370 тысяч и в 2008-м — на 538 тысяч. Впрочем, четвертую часть неродившихся и умерших россиян компенсирует приток иностранцев: за 2004 год к нам уже прибыло 99 тысяч иммигрантов, а к 2008 году их количество, по мнению авторов прогноза, достигнет 158 тысяч.

Есть ли народные методы лечения катаракты?

Олег Иванович, г. Подольск.

При катаракте поможет такой рецепт народной медицины: чистый натуральный мед, без примесей сахара, смешивается с дистиллированной водой в соотношении 1:3 и процеживается. Раствор надо хранить в холодильнике, закапывать по 2 капли в каждый глаз утром и вечером. Процедура выполняется ежедневно в течение года.

**КАК ПРОЖИТЬ
НА ПЕНСИЮ**

КАК УБЕРЕЧЬ ЛИЦО ОТ ХОЛОДА

При длительном пребывании на морозе кровеносные сосуды кожи лица сужаются, отчего нарушается кровоснабжение тканей и их питание. Кожа становится сухой, шелушится и, если не принять необходимых мер, станет быстро увядать. Поэтому в холодное время года необходимо более внимательно ухаживать за лицом. Возьмите себе за правило зимой не умываться и не накладывать крем перед самым выходом на улицу. Любой питательный крем содержит не менее 25% воды. Она, интенсивно испаряясь с кожи, может стать причиной ее переохлаждения и даже отморожения. Поэтому любые питательные крема накладывайте только вечером. Зимой умываться следует не водой из-под крана, а припасенной с вечера слабой заваркой чая, подкисленной или подсоленной кипяченой водой. Тщательно осушив лицо и слегка припудрив его, выходите на улицу.

Анна Царева, г. Ейск.

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕВЗГОД

Думаю, вы со мной согласитесь: сон — лучшее лекарство не только от всех болезней, но и от жизненных невзгод. Здоровый сон снимает усталость и подготавливает человека к активному дню. Не зря говорят, что утро вечера мудренее. Хочу посоветовать вам, как добиться здорового сна.

НЕ НАЕДАЙТЕСЬ НА НОЧЬ.

Главная помеха сну — мыслительный процесс. Не работайте за письменным столом допоздна.

Отход ко сну должен сопровождаться привычным церемониалом: умыванием, теплым душем и т.д. Прекрасно, если в церемониал входит получасовая прогулка на свежем воздухе.

НЕ ЧИТАЙТЕ ЛЕЖА В ПОСТЕЛИ. Постарайтесь выработать у себя рефлекс: подушка — сон.

Располагает ко сну привычная обстановка. Не оставайтесь на ночь в гостях.

ВОЗДУХ В СПАЛЬНЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИМ.

Егор Кузнецов, г. Болхов.

Советы ЧИТАТЕЛЕЙ

ТАЙНЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

■ Нельзя хранить в алюминиевых емкостях квашеные и соленые овощи.

■ Чтобы огурцы при засолке сохраняли яркий цвет, их нужно предварительно обдать кипятком.

■ Маринованные огурцы будут вкуснее, если вместо уксуса в маринад добавить сок красной смородины.

■ Чтобы дольше сохранялась густая томатная паста, ее нужно держать в стеклянной банке, залив сверху подсолнечным маслом.

■ Варенье сохраняет больше витаминов и цвет, если варить его в скороварке 7-10 минут на медленном огне.

■ Варенье в открытой банке лучше сохранится, если сверху насыпать слой сахара.

■ Чтобы на варенье, желе, повидле не появилась плесень, нужно остывшее варенье залить расплавленным воском. Когда воск затвердеет, закрыть банку полиэтиленовой крышкой или пергаментом.

Инна Волкова, г. Кимры.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРАВИЛЬНО

Сушеные грибы лучше хранить в хорошо вымытых стеклянных банках или полиэтиленовых пакетах. Так они долго сохраняют свой аромат, и жучки в них не заводятся.

Редис можно сохранить до Нового года. Урожай собирают перед заморозками, у плодов обрезают ботву и корни, затем рядами укладывают в ящики, перекладывая каждый ряд влажным песком. Песок время от времени надо увлажнять.

Апельсины можно хранить месяц-полтора. Оботрите насухо, уложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник. Раз в неделю их нужно перебирать.

Разрезанный лимон хорошо сохранится, если его положить в чашку, на четверть наполненную уксусом. Разрезанная часть должна быть внизу.

Варвара Инина, г. Елец.

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО ТЕСТА

■ Перед тем как замесить тесто, муку нужно обязательно просеять, чтобы она была воздушной.

■ Жидкость (молоко, воду, масло и др.) всегда нужно вливать в муку, а не наоборот.

■ Дрожжи разводят только теплым молоком или водой.

■ На 25-30 г дрожжей берут 1/3 стакана жидкости.

■ Тесто хорошо вымешано, если оно под рукой издает характерный свистящий звук и не прилипает к рукам.

■ Чем больше в тесто положено слоб (масла, яиц, сахара), тем больше нужно положить дрожжей.

■ Тесто после замешивания надо слегка присыпать мукой и поставить в теплое место, чтобы оно подошло, обязательно покрыв посуду с тестом полотенцем или салфеткой, но не крышкой.

Оксана Ивлева, г. Москва.

ЧАЙ ИЛИ НЕ ЧАЙ?

К СОЖАЛЕНИЮ, ИНОГДА ЧАЙ ПРИНОСИТ ЗДОРОВЬЮ НЕ ПОЛЬЗУ, А ВРЕД. ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ ЕГО ПРОИЗВОДСТВА, ПРАВИЛ ХРАНЕНИЯ, ЗАВАРИВАНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ. ХОЧУ ВАС ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:

не покупайте старый чай! Конечно, им не отравишься, но и пользы не получишь. Распознать его можно по «бумажному» вкусу. Вредно пить «вчерашний» чай (особенно гипертоникам), так как в нем увеличивается количество пуриновых соединений и кофеина. Гипертоники должны избегать и крепко заваренного свежего чая. Избыток кофеина вызывает спазмы сосудов и повышает артериальное давление.

Необходимо правильно хранить чай. Лучше всего — в герметичном фарфоровой, фаянсовой или стеклянной посуде. Нельзя использовать металлические или пластмассовые емкости. Старайтесь реже открывать емкость с чаем: от частого соприкосновения с воздухом чай портится.

Мария Сарычева, Курская обл.

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

Официально
И АКТУАЛЬНО

ПЕРВИЧНАЯ ПОМОЩЬ —

БЕСПЛАТНО!

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы, связанные с организацией оказания первичной медико-санитарной помощи населению на территории РФ.

2. Первичная медико-санитарная помощь является основным, доступным и бесплатным для каждого гражданина видом медицинского обслуживания и включает: лечение наиболее распространенных болезней, а также травм, отравлений и других неотложных состояний; медицинской профилактики важнейших заболеваний; санитарно-гигиеническое образование; проведение других мероприятий, связанных с оказанием медико-санитарной помощи гражданам по месту жительства.

3. Первичная медико-санитарная помощь... оказывается учреждениями муниципальной системы здравоохранения преимущественно по месту жительства амбулаторно-поликлиническими учреждениями: амбулатория, центр общей врачебной (семейной) практики, районная (в т.ч. центральная), городская поликлиника...

4. В оказании первичной медико-санитарной помощи могут также участвовать учреждения государственной и частной систем здравоохранения на основе договоров со страховыми медицинскими организациями.

5. Учреждения, обеспечивающие первичную медико-санитарную помощь, осуществляют свою деятельность в соответствии с установленным порядком.

6. Обязанность учреждений по оказанию первичной медико-санитарной помощи исполняется медицинскими работниками данных учреждений: терапевтами участковыми, педиатрами участковыми, врачами общей практики (семейными), акушерами-гинекологами, другими врачами специалистами, а также специалистами со средним медицинским и высшим сестринским образованием, в соответствии с установленным порядком.

7. Граждане имеют право на бесплатную медицинскую помощь в государственной и муниципальной системах здравоохранения в соответствии с законодательством РФ, законодательством субъектов РФ и нормативными правовыми актами органов местного самоуправления.

Гарантированный объем бесплатной медицинской помощи предоставляется гражданам в соответствии с Программой государственных гарантий оказания

Приказ Министрства здравоохранения Российской Федерации от 29.07.2005 г. №487-06 утверждён Порядок организации оказания первичной медико-санитарной помощи населению от 13.09.2005 г.

В целях государственной организации оказания первичной медико-санитарной помощи населению приказом утверждён прилагаемый Порядок организации оказания первичной медико-санитарной помощи.

Министр М.Зубов

гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи.

8. Амбулаторно-поликлиническая помощь включает:

- оказание первой (доврачебной, врачебной) и неотложной медицинской помощи больным при острых заболеваниях, травмах, отравлениях и других неотложных состояниях;

- проведение профилактических мероприятий по предупреждению и снижению заболеваемости, аборт, выявление ранних и скрытых форм заболеваний, социально значимых болезней и факторов риска;

- диагностику и лечение различных заболеваний и состояний;

- восстановительное лечение;

- клинико-экспертную деятельность по оценке качества и эффективности лечебных и диагностических мероприятий, включая экспертизу временной нетрудоспособности;

- диспансерное наблюдение больных, в том числе отдельных категорий граждан, имеющих право на получение набора социальных услуг...

- диспансеризацию беременных женщин, родильниц;

- диспансеризацию здоровых и больных детей;

- динамическое медицинское наблюдение за ростом и развитием ребенка;

- организацию питания детей раннего возраста;

- организацию дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, в том числе обеспечение необходимыми лекарственными средствами;

- установление медицинских показаний и направление в учреждения государственной системы здравоохранения для получения специализированных видов медицинской помощи;

- установление медицинских показаний для санаторно-курортного лечения, в том числе отдельных категорий граждан, имеющих право на получение набора социальных услуг;

- медицинское обслуживание обучающихся, воспитанников образовательных учреждений общего и коррекционного типов;

- проведение санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий, вакцинопрофилактики в установленном порядке;

- осуществление санитарно-гигиенического образования, в том числе по вопросам формирования здорового образа жизни...

9. Стационарная помощь, предоставляемая населению муниципальных образований в больничных и стационарно-поликлинических учреждениях, включает:

- оказание неотложной медицинской помощи больным при острых заболеваниях, травмах, отравлениях и других неотложных состояниях;

- диагностику, лечение острых, хронических заболеваний, отравлений, травм, состояний при патологии беременности, в родах, в послеродовом периоде, при абортах и прочих состояний, требующих круглосуточного медицинского наблюдения или изоляции по эпидемическим показаниям;

- восстановительное лечение и реабилитацию.

10. Госпитализация в больничное (стационарно-поликлиническое) учреждение осуществляется по медицинским показаниям:

- по направлению врача лечебно-профилактического учреждения, независимо от формы собственности и ведомственной принадлежности;

- скорой медицинской помощью;

- при самостоятельном обращении больного по экстренным показаниям.

КАК ПРОЖИТЬ
НА ПЕНСИЮ

ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРАЖДАН, ПРИЗНАННЫХ ОРГАНИЗМАМИ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ БЕЗРАБОТНЫМИ, РЕГУЛИРУЕТСЯ ЗАКОНОМ «О ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В РФ», ПРИНЯТЫМ В АПРЕЛЕ 1991 ГОДА, А ТАКЖЕ НОРМАМИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ПЕНСИЯХ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПОЛОЖЕНИИ УПОМЯНУТОГО ЗАКОНА БЫЛИ СКОРРЕКТИРОВАНЫ. В ЧАСТНОСТИ, С ФЕВРАЛЯ 2003 ГОДА ВСТУПИЛ В СИЛУ ЗАКОН № 8-ФЗ, ВНОСЯЩИЙ В НЕГО ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ.

Напомним читателям, что трудовая пенсия по старости на общих основаниях назначается при наличии следующих условий: а) достижение возраста 60 лет для мужчин и 55 лет для женщин и б) наличие страхового стажа не менее пяти лет. При этом некоторым категориям граждан за работу со специальными условиями труда может досрочно назначаться трудовая пенсия по старости. Так, за работу под землей, с вредными условиями труда и в горячих цехах пенсия по старости назначается мужчинам — по достижении 50-летнего возраста (при наличии 20-летнего страхового стажа и 10-летнего специального стажа работы по «Списку №1»), а женщинам — по достижении 45-летнего возраста (при наличии 15-летнего страхового стажа и специального стажа продолжительностью 7 лет 6 месяцев). За работу по «Списку №2» возраст выхода на пенсию снижается на 5 лет (соответственно, до 55 и 50 лет).

Для безработных граждан, уволенных в связи с ликвидацией организации либо сокращением численности или штата работников организации, законодательством установлен более ранний возраст выхода на пенсию. Безработными признаются трудоспособные граждане, которые не имеют работы и заработка, зарегистрированы в органах службы занятости в целях поиска подходящей работы, ищут работу и готовы приступить к ней.

Согласно статье 32 закона «О занятости населения в РФ» гражданам, признанным безработными, но не достигшим возраста 60 лет для мужчин и 55 лет для женщин, может назначаться пенсия на период до наступления возраста, дающего право на трудовую пенсию по старости (в том числе досрочно назначаемую трудовую пенсию по старости), но не ранее чем за два года до наступления соответствующего возраста. Иными словами, право выхода на пенсию на

Работы нет, НО право — есть!

ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРАЖДАН, ПРИЗНАННЫХ БЕЗРАБОТНЫМИ

общих основаниях наступает для «обычного» безработного не ранее чем при достижении возраста 58 лет для мужчин и 53 лет для женщин; в связи с работой по «Списку №1» — при достижении возраста 48 лет для мужчин и 43 лет для женщин; в связи с работой по «Списку №2» — при достижении 53 лет для мужчин и 48 лет для женщин. Такая пенсия назначается безработному с его согласия по представлению органа службы занятости, если отсутствует возможность для трудоустройства, при наличии страхового стажа продолжительностью не менее 25 и 20 лет для мужчин и женщин соответственно. Таким образом, для установления досрочной пенсии безработному требования к продолжительности необходимого страхового стажа жестче, чем для установления трудовой пенсии по старости.

Как известно, страховой стаж исчисляется по нормам закона «О трудовых пенсиях в РФ». В этот стаж засчитываются периоды работы и иной деятельности при условии уплаты страховых взносов в Пенсионный фонд России (ПФР). Кроме того, в него могут включаться и иные периоды: военная служба или другая приравненная к ней служба; период получения пособия по безработице; период участия в оплачиваемых общественных работах и период переезда по направлению государственной службы занятости в другую местность для трудоустройства; период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет, но не более трех лет в общей сложности.

Размер досрочно назначаемой безработному пенсии рассчитывается аналогично расчету трудовой пенсии по старости; данный вид пенсии также складывается из базовой и страховой частей. Расходы на выплату пенсии осуществляются за счет средств ПФР с последующим возмещением затрат из федерального бюджета.

В случае поступления на работу или возобновления иной деятельности, за период выполнения которой уплачивались страховые взносы в ПФР, выплата досрочно назначенной безработному пенсии прекращается с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, в котором наступили указанные обстоятельства.

После прекращения указанной работы или деятельности выплата пенсии подлежит восстановлению. Для этого гражданину необходимо обратиться в Управление ПФР по месту жительства с заявлением и документом, подтверждающим увольнение с работы. Выплата пенсии восстанавливается с 1 числа месяца, следующего за месяцем подачи указанных документов. Досрочное назначение пенсии безработным гражданам производится на период до наступления возраста, дающего право на трудовую пенсию по старости. По достижении возраста, дающего право на установление трудовой пенсии по старости в соответствии с Законом «О трудовых пенсиях в РФ», гражданин, которому назначена досрочная пенсия как безработному, вправе осуществить переход на трудовую пенсию по старости.

Для указанной категории граждан фактически возможны два срока назначения пенсии: по достижении возраста, дающего право на установление трудовой пенсии по старости, или с 1-го числа месяца, следующего за тем месяцем, в котором пенсионером подано заявление о переходе с одного вида пенсии на другую, но не ранее дня приобретения права на трудовую пенсию.

Во избежание случаев неполучения пенсии за период между датой прекращения выплаты досрочной пенсии как безработному и датой назначения трудовой пенсии по старости гражданам необходимо заблаговременно (до дня достижения пенсионного возраста) обращаться за установлением трудовой пенсии по старости в органы Пенсионного фонда.

ВЛАСТЬ ПОЧУВСТВОВАЛА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

На заседании правительства Санкт-Петербурга принято решение о том, что пенсии жителей Санкт-Петербурга, достигших 60-летнего возраста, с января 2006 года будут не ниже прожиточного минимума. Разница между начисляемой из федерального бюджета пенсией и прожиточным минимумом будет погашаться из бюджета города.

Губернатор города Валентина Матвиенко обратила внимание чиновников на то, что из-за черты бедности в 2006 году будут выведены все пенсионеры старше 60 лет (а не старше 65, как это предусмотрено городскими законами сейчас), равно как и все работники бюджетной сферы, заработная плата которых тоже должна быть не меньше прожиточного минимума.

Матвиенко подчеркнула: выплата пенсий является «федеральным мандатом», но городское правительство чувствует свою ответственность перед населением, поэтому будет повышать пенсии из городского бюджета и в дальнейшем.

ГЕРОИ ТРУДА НЕ ЗАБЫТЫ

В Воронежской области планируется сохранить в полном объеме пакет социальных льгот для Героев Социалистического Труда. Такое решение было принято на одном из недавних совещаний в областной администрации.

Комментируя этот факт, глава региона Владимир Кулаков, в частности, заявил: «Люди, которые в свое время достойно жили и трудились, должны так же достойно жить и сегодня. Поэтому на уровне области и было принято такое решение. Ну, а если в российское законодательство о монетизации будут внесены какие-то поправки, то ситуация с данной категорией льготников будет рассматриваться нами уже через призму этих изменений на федеральном уровне».

Кроме того, губернатор обязал профильные управления областной администрации проработать вопрос об увеличении доплат к пенсиям Героев Социалистического Труда, проживающих на территории Воронежской области. Доплата должна составлять около 3000 рублей ежемесячно.

НОВЫЕ *пенси* О... ПЕНСИЯХ

ПОДДЕРЖКА СТАНЕТ ОЩУТИМЕЕ

В 2006 году Челябинская область увеличит расходы на социальную поддержку пенсионеров, инвалидов и ветеранов на 20%. Об этом сообщила министр социальных отношений области Надежда Гартман.

В 2005 году на эти цели было затрачено свыше 1,5 млрд. рублей, кроме того, дополнительно 420 млн. рублей было выделено на мероприятия в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне. На дополнительную поддержку инвалидов I и II группы, а также ленинградцев-блокадников из областного бюджета было затрачено 29 млн. рублей. В частности, они получили право бесплатно пользоваться услугами связи.

Сегодня в области проживает 934,6 тыс. пенсионеров. Средняя пенсия на конец года составила 2504 рубля. Размер минимальной пенсии составляет 34% к величине средней зарплаты в области и на треть выше установленного в регионе прожиточного минимума (1909 руб.).

«ЛЬГОТНЫЙ» ЭКСПЕРИМЕНТ

Со следующего года в Новочеркасске и в Орловском районе Ростовской области начнется эксперимент с заменой коммунальных льгот денежными выплатами. Его участниками станут свыше 30 тысяч жителей области — ветераны труда, жертвы политических репрессий, сельские специалисты и многодетные семьи.

В течение года региональные льготники будут полностью оплачивать стоимость ЖКУ и только после этого получать денежную компенсацию в размере полагающихся им по закону льгот. Авансом деньги вместо льгот можно будет получить по предварительному поданному заявлению только для закупки сжиженного газа и угля.

Объемы компенсационных расходов регионального бюджета при этом практически не изменятся. Администрация области уверяет, что эксперимент, в первую очередь, проводится ради выгоды самих льготников.

ПОМОГИТЕ ВЕТЕРАНАМ!

В конце ноября в Калуге состоялся митинг военных пенсионеров. В нем приняли участие представители организации ветеранов Вооруженных Сил, внутренних войск, пограничных войск и МВД; члены семей военнослужащих; активисты «Союза офицеров», «Движения в поддержку армии» и ряда левых партий.

Митингующие потребовали от органов власти не на словах, а на деле проявить заботу о ветеранах войны и военной службы, военных пенсионерах всех силовых структур, вдовах и сиротах погибших воинов.

В ходе акции были приняты обращения к президенту, министру обороны, обеим палатам Федерального Собрания и руководителям общероссийских партий. В них содержатся требования вернуть существовавшие ранее льготы; выплатить в полном объеме причитающуюся офицерам и прапорщикам денежную компенсацию за продовольственный паек с учетом его реальной стоимости; вернуть образовавшуюся за счет недоплат задолженность; осуществить индексацию пенсий.

КОНКУРЕНЦИЯ ПЕНСИОНЕРАМ НА РУКУ

Управление Пенсионного фонда РФ по Курганской области заключило договор на доставку пенсий в областном центре с негосударственной структурой — «Курганпромбанком».

Такая возможность не противоречит действующему законодательству: в других городах уже до 40% пенсий доставляется альтернативными доставщиками. Однако для Кургана подобное новшество пока непривычно. И уж совсем неожиданной стала очередная банковская услуга — доставка пенсий на дом.

Налицо покушение на монополию курганского отделения «Почты России»! Благодаря доставке пенсий местные почтовики получают до 38% общей суммы своих доходов, что составляет более 100 млн. рублей в год. Как говорится, есть за что бороться... По словам директора УФПС Курганской области Евгения Корнева, если эти деньги выпадут из их дохода, то ситуация на предприятии будет очень сложной.

Зато руководитель отделения ПФР по Курганской области Александр Сапожников считает, что конкуренция положительным образом скажется на качестве доставки. В итоге — выиграют пенсионеры!

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

ПЕРВЫЙ ОПЫТ В КИНО БЫЛ НЕУДАЧНЫМ

Мой роман с кинематографом начался трагикомически. В училище нам играть в кино запрещали, а так хотелось! Я снялась у фотографа с оголенными плечами, распущенными волосами и отдала фотографии на студию. Сама себе казалась необычайной красавицей. Через некоторое время меня пригласили на роль сенной девушки, нарядили в русский сарафан, — вспоминает Римма Васильевна.

Она уже предвкушала успех, не сомневаясь, что пройдет пробы, но оказалось, что Римма выше на голову не только всей съемочной группы, но и самого режиссера, обозвавшего ее напоследок динозавром. Обиженная Маркова порвала свои фотографии, казавшиеся ей раньше такими удачными, и долгое время от предложений играть в кино вообще отказывалась. Но, прочитав сценарий «Бабьего царства», поняла сразу, что это ее! И до сих пор эту роль — председателя колхоза — считает самой удачной.

СТРАННЫЙ БРАК КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ

В жизни Марковой было много романов. Мужчины безоглядно влюблялись в высокую, статную, веселую красавицу. До сих пор ей звонят и пишут поклонники, поклонные ее талантом. Замуж актриса выходила дважды. В первый раз Маркова сочеталась законным браком по большой любви. Избранник Риммы, красавец-баянист, был моложе ее на девять лет. Они прожили вместе несколько вполне счастливых лет, но все-таки решили расстаться. То ли характерами не сошлись, то ли любовь к искусству у Марковой была сильнее, чем к мужу.

После фильма «Бабье царство» Маркова была приглашена на Международный кинофестиваль в Сан-Себастьяно. Там русская красавица покорила страстного поклонника кино импульсивного испанца, владельца мадридского рынка. Звали поклонника длинно и звучно — Антонио Хосе Гонзалес. Имя Марковой нравилось, а вот сам ухажер не очень, не-

В гостях У ЗВЕЗДЫ



смотря на щедрые угощения и комплименты. Холодность Риммы еще больше воодушевила испанца, он решил, что обязательно добьется ее любви. Гонзалес приехал за возлюбленной в Москву и уговорил-таки выйти за него замуж. Но полюбить его Римма так и не смогла. Оскорбленный в лучших чувствах, Антонио вернулся на родину, не позаботившись о расторжении брака. Маркова до сих пор считается его официальной супругой.

Но настоящая ее семья — это дочь и внук. Федору сейчас четыре года, он

знает все ее роли. А Римма Маркова не расстраивается, что личная жизнь не сложилась, ведь у нее есть Федя — самый любимый мужчина.



*Римма
Маркова*

ПОКОРЯЛА СВОЕЙ СТАТЬЮ

Наверное, такое случается не часто, чтобы брат и сестра из абсолютно нетеатральной семьи, приехав в столицу из провинции, поступили в театральное училище. Наверное, для этого нужен особый дар, называемый талантом. И еще должно быть везение. У Риммы Марковой, подавшей вслед за братом Леонидом попытать счастья в Москве, было и то и другое. Безо всяких протекций она поступила в театральное училище, покорила строгую комиссию неукротимой энергией и талантом.

С тех пор Римма Васильевна сыграла в кино более 70 ролей. Картины с ее участием, такие как «Бабье царство», «Гардемарины, вперед!», «Егор Булычев», «Короли российского сыска», знают все.

КАК ПРОЖИТЬ
НА ПЕНСИЮ

КОЗЫРЯЙ!

В чем суть типичного договора ренты? Одна сторона (получатель ренты; ПР) передает другой стороне (плательщику ренты; ПЛ) в собственность недвижимое имущество — дом, квартиру, земельный участок. ПЛ обязуется в обмен на полученное имущество периодически выплачивать ПР ренту в виде определенной денежной суммы либо предоставлять средства на его содержание в иной форме (п.1 ст.583 Гражданского кодекса РФ). Выплата ренты осуществляется до конца жизни ПР (пожизненная рента) или бессрочно (постоянная рента). Пожизненная рента может быть установлена на условиях пожизненного содержания ПР с иждивением (ст.601-605 ГК РФ).

«Козыри» для ПЛ здесь очевидны: во-первых, возможность получения в собственность недвижимого имущества по цене, равной 25-30% его рыночной стоимости; во-вторых, не надо платить налог, который уплачивается при заключении договора дарения. Но и ПР получает определенные преимущества (по сравнению, например, с договором купли-продажи): не придется переезжать из своей квартиры, меняя обжитой район на новый и влезая при этом в расходы... Тем не менее, подобные договоры, в силу ряда причин (в том числе — участившихся случаев мошенничества), сопряжены с определенными рисками для обеих сторон.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Прежде чем пойти на столь серьезный шаг, надо твердо уяснить для себя важнейшую вещь: с момента подписания договора ренты и его надлежащей регистрации ПР **ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ СОБСТВЕННИКОМ ЖИЛЬЯ** и проживает в **НЕ ПРИНАДЛЕЖАЩЕЙ** ему квартире! А родственники ПР должны иметь в виду: если ДПСИ оформлен правильно и подписан человеком, не лишенным дееспособности, то **У НАСЛЕДНИКОВ МАЛО ШАНСОВ** признать его недействительным!

БДИ!

В финале — несколько советов для тех, кто решил заключить ДПСИ:

1. Выясните, что за организация предлагает вам заключить договор, насколько она платежеспособна.
2. Известите своих родственников о том, что вы намерены заключить договор.
3. Узнайте, к кому следует обращаться с претензиями при нарушении условий договора? Кто осуществляет контроль за соблюдением условий договора?
4. Выясните порядок расторжения договора при нарушении одной из сторон его условий.
5. Подписывайте договор только после того,

К Кошкин П ДОХОДОВ

На ренту
надейся,
а сам
не плошай!

Горько, печально, но факт: россияне преклонного возраста, по большому счету, оказались сегодня ненужным «балластом» для родного государства. Многие из них безжалостно отброшены за черту бедности. Не имея возможности оплачивать дорожающие жилищно-коммунальные услуги, остро нуждаясь в дополнительной материальной поддержке, пожилые люди нередко пытаются улучшить свое финансовое положение, получить уход и заботу при помощи одной из разновидностей договора ренты — ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ (ДПСИ).

Конечно же, перед заключением ДПСИ необходимо оценить квартиру. Ее стоимость обязательно указывается в договоре и может быть подтверждена справкой, выдаваемой БТИ.

ДПСИ заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению. Важно знать, что ПЛ становится собственником недвижимости только после государственной регистрации договора в установленном порядке. С этого момента он обязан уплачивать налог на недвижимость, нести расходы на ремонт, эксплуатацию кварти-

ры. В свою очередь, ПР, после того как ДПСИ будет зарегистрирован, уже не сможет завещать, дарить или продавать кому-либо эту недвижимость.

...ОБЪЯТЬ НЕОБЪЯТНОЕ

Перед подписанием ДПСИ крайне важно с максимальными подробностями оговорить объем денежного содержания, предназначенного для ПР. Не поддавайтесь на уверения: мол, обычно в таких договорах объем содержания составляет два минимальных размера оплаты труда. Знайте: вы вправе назначить такую сумму, которую желаете!

В обязанности ПЛ может входить обеспечение потребностей ПР в жилище, питании, одежде (а если этого требует состояние здоровья ПР, то и уход за ним, а также оплату ритуальных услуг). Рекомендуется тщательно конкретизировать все эти обязанности: покупка лекарств, помощь в уборке квартиры, сдача белья в стирку и химчистку и т.д.; какую одежду и какое питание обязан предоставлять ПЛ; в чем должен проявляться личный уход за ПР... Одним из условий договора может быть возможность его расторжения в случае определенного срока задержки выплат денежной суммы, — например, в течение 5 дней. Если в ДПСИ не будут уточнены все эти аспекты, то в дальнейшем между сторонами могут возникнуть споры относительно объема содержания, предоставляемого плательщиком ренты получателю ренты.

Что делать, если спустя некоторое время ПЛ перестает выполнять свои обязательства? Законом предусмотрена повышенная защита прав ПР при условии существенного нарушения договора второй стороной. Статья 605 ГК РФ предусматривает в этих ситуациях прекращение ДПСИ. При этом ПР вправе потребовать возврата имущества, переданного в обеспечение пожизненного содержания, а ПЛ не вправе требовать компенсации расходов, понесенных в связи с содержанием ПР.

Важно помнить, что ДПСИ — это договор, который заключается на длительный срок, и его расторжение возможно только в исключительных случаях.

ПОМНИТЕ:

в сфере операций с недвижимостью нередко можно столкнуться с мошенниками и квартирными аферистами. Поэтому при проведении переговоров и заключении договоров вам потребуется осторожность, бдительность и помощь квалифицированных специалистов!

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

ЧТОБЫ КНИГИ СЛУЖИЛИ *долго*

- Чтобы не пачкалась обложка, на время чтения заверните книгу в белую бумагу, полиэтиленовую пленку, клеенку.
 - Не загибайте страницы на углах, используйте закладки.
 - Книги любят воздух, поэтому время от времени проветривайте полки с книгами, во время генеральной уборки снимите их с полок и удалите пыль.
 - Храните книги в затененной части комнаты.
 - Если на книгах появилась плесень, их надо просушить, заплесневелые места протереть тканью, смоченной 2%-ным раствором формалина.
 - Жирные пятна исчезнут, если их присыпать мелом и прогладить через белую бумагу горячим утюгом.
- Их можно вывести также раствором картофельного крахмала (1 ст. ложка на полстакана воды). Когда крахмал высохнет, его стирают мягкой тряпкой.
- Загрязненные обложки можно протереть ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте, затем просушить и вытереть тряпочкой.

КАК УДАЛИТЬ ВОЗДУШНУЮ ПРОБКУ ИЗ РАДИАТОРА?

ЕСЛИ БАТАРЕЯ ОТОПЛЕНИЯ НЕ НАГРЕВАЕТСЯ СОВСЕМ ИЛИ ЧАСТИЧНО, надо обязательно выпустить скопившийся в ней воздух. Для этого подставьте ведро для сбора воды под вентиль и осторожно откройте его специальным деаэрационным ключом (его можно приобрести в магазинах сантехники). При появлении воды немедленно закройте вентиль.

РАДИАТОРЫ ОТОПЛЕНИЯ МОЖНО ОЧИСТИТЬ ОТ ПЫЛИ с помощью пульверизатора, который входит в комплект пылесоса. Струю воды и воздуха направляют на радиатор, предварительно подложив под него тряпку, чтобы на нее стекала грязная вода.

УБОРКА КУХНИ

От воды, капающей из кранов, на поверхности раковин и ванн остаются неприятные желтые пятна. Их можно ликвидировать, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли.

- Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корочку.
- Жирные пятна на кухонной плите можно вычистить, если посыпать горячую плиту солью и протереть газетой.
- Если кафель потерял блеск, протрите его газетной бумагой, смоченной в растворе нашатырного спирта.
- Запах затхлого хлеба исчезнет, если протереть стенки буфета или хлебницы раствором уксуса.
- Следы на столе от горячего чайника можно ликвидировать с помощью пасты из подсолнечного масла и соли. Смажьте пятно и оставьте его на пару часов, затем протрите — пятна исчезнут.
- Если в холодильнике появился неприятный запах, нарежьте кусочками черный хлеб и разложите его по полкам. Закройте холодильник на день — запах исчезнет. Можно использовать для этого и ломтики сырого лука.

УХОД ЗА КОЖАНЫМИ И МЕХОВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Чтобы изделия из кожи и меха долго служили и хорошо выглядели, за ними необходим несложный уход.

- Небольшое количество уксуса в смеси с водой придает эластичность кожаным перчаткам.
- Кожаные пальто, куртки, сумки чистят водой с примесью мыла и нашатырного спирта, а затем до блеска протирают тряпочкой, смоченной касторовым маслом.
- Кожаные пальто, куртки, перчатки можно чистить фланелевой тряпочкой, смоченной в слегка взбитом яичном белке.
- Куртку или туфли из коричневой замши хорошо чистить щеткой, смоченной в кофейной гуще. Когда подсохнет, почистите еще раз сухой щеткой.
- Хромовую кожу и кожу из свиных шкур чистят смесью из воды и

уксуса. Когда она высохнет, ее смазывают смесью из взбитого белка и небольшого количества скипидара и спустя некоторое время протирают мягкой тряпкой.

- Изделия из искусственной кожи чистят с помощью губки, воды и мыла. Кожу опочной выделки чистят разрезанной луковицей и затем протирают мягкой тряпкой.
- Никогда не вешайте крашеный мех рядом с некрашеным.
- Не сушите мокрый мех на солнце или над огнем.
- Мех хорошо чистится щеткой, смоченной в бензине, к которому добавлена щепотка любого порошкообразного моющего средства для стирки шерсти. Затем мех натирают картофельной мукой, пока не исчезнет запах бензина, после чего муку стряхивают, а мех расчесывают.

Хозяину НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Чтобы найти незаметную трещину или стык в металлическом предмете — закрасьте проверяемый участок разведенным в воде мелом, дайте высохнуть. Потом капните керосином: трещина или стык сразу обнаружатся.

Чтобы избежать конденсации влаги на водопроводных трубах с холодной водой и связанных с этим подтеков в квартире, нужно обмотать «запотевающие» участки труб двумя-тремя слоями бинта.

Если проколоть нагретым шилом ряд отверстий в пробке от шампанского и надеть ее на излив смесителя, вы получите простейший, но нормально работающий смеситель.

Если резиновая груша сливного бачка прохудилась, потеряла форму, а приобрести новую не удастся, делу поможет половинка детского резинового мячика соответствующего размера, скрепленная с пробкой проволокой.

Вышедший из строя резиновый клапан сливного бачка на время заменит резиновая груша-спринцовка соответствующего размера.

ВИСЯЧИЕ РОДИНКИ

Появление висячих родинок связано с полипозом толстого кишечника. Прежде всего проводится десятидневный или двадцатидневный курс лечения, основанный на ежедневном приеме в виде клизм 1 чайной ложки сока чистотела. Прежде чем перейти ко второй ступени терапии, необходимо сделать пятнадцатидневную или двадцатидневную паузу в зависимости от продолжительности курса лечения.

Следующий этап лечения занимает 10-20 дней, в течение которых следует делать клизмы с 1 столовой ложкой сока чистотела. Пауза после этого этапа занимает 15-20 дней.

На третьем этапе лечения долю чистотела в смеси, используемой для клизм, можно несколько увеличить или оставить прежней. Третий этап лечения тоже рассчитан на 10-20 дней.

Следует отметить, что в течение одного курса терапии нельзя проводить

более четырех этапов лечения. Перебив между курсами терапии должен составлять не менее одного месяца. В ходе второго цикла терапии можно увеличить общую дозу сока чистотела.

В том случае, если вследствие данных процедур у вас появилась склонность к запорам, необходимо нормализовать состояние слизистой оболочки кишечника, которая приобрела сухость из-за чистотела.

С этой целью сразу после проведения курса лечения с помощью чистотела следует провести вспомогательный курс профилактики: 2-3 клизмочки с теплым молоком и растопленным в нем сливочным маслом (300 г молока, 30 г масла). После введения молока рекомендуется лечь на спину, приподнять таз и провести в таком положении 30-45 минут. В течение этого срока состояние слизистой оболочки кишечника нормализуется.

Не кашляйте!

При кашле, связанном с простудой, бронхите, коклюше принимать по 50 мл 3 раза в день до еды настой плодов аниса (1 ч. ложка на 200 мл крутого кипятка, настаивать 30 мин., процедить).

■ ■ ■

250 г сахара залить 500 мл пива, добавить два крупных лимона, провернуть через мясорубку, но без косточек, две столовые ложки измельченного корня солодки и одну чайную ложку листьев аниса. Варить на водяной бане 1 час, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке три раза в день при сильном кашле.

■ ■ ■

При кашле, связанном с простудой, принимать по 100 мл 4 раза в день до еды настой листьев с цветками вереска обыкновенного (1 ст. ложка сухого сырья на 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить).

■ ■ ■

При кашле, связанном с простудой, воспалением легких, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день отвар плодов можжевельника (1 ст. ложка плодов на 2 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного).

АНГИНА

При ангине хорошо помогает РЕПЧАТЫЙ ЛУК. Для этого надо испечь луковицу в алюминиевой фольге и затем приложить чуть остывшую луковицу к горлу и обвязать шею.

■ ■ ■

Взять кусочек ПРОПОЛИСА, положить за щеку и жевать. Прополис должен вызвать во рту жжение и незначительное онемение языка.

■ ■ ■

При начинающейся ангине жевать СЫРОЙ ЛИМОН, особенно цедру. Жевать надо мед-

ленно; сжевав половину лимона, час ничего не есть. Процедуру повторить через 3 часа.

■ ■ ■

При налетах и нарывах в горле мелко искрошить ЧЕСНОК, положить в пустую скорлупу ГРЕЦКОГО ОРЕХА и привязать минут на 20 между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой нарыв в горле. Спать полусидя, чтобы не задохнуться, когда нарыв лопнет.

■ ■ ■

1 ч. ложку спиртовой настойки ноготков (календулы) развести в 200 мл чуть теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ В ДОБРОДУШИИ

В христианской религии гордыня относится к одному из смертных грехов. Гордыня, или чувство собственной важности, является причиной смертных болезней. Гордыня — это ощущение превосходства над другими или, наоборот, заниженная самооценка, — это прежде всего результат непонимания смысла и цели жизни, отсутствие мечты и как следствие — нежелание жить.

Давайте представим, что человек является маленькой клеткой организма Вселенной. Каждая клетка имеет свои функции и взамен получает все необходимое для своей жизнедеятельности: питательные вещества, энергию. Каждая клетка имеет свой срок жизни, со временем стареет и умирает, заменяясь новыми. Продолжительность жизни клетки относительно себе подобных определяется ее способностью гармонично существовать.

Теперь представим: клетка перестает жить по законам самого организма, начинает «ругаться» и бороться с соседями, отстаивать свои интересы за счет других. Нужна ли такая клетка организму? Нет. Организм будет стремиться сначала излечить ее, а если не получится, то избавиться от нее, иначе такая клетка превратится в раковую, а это смертельно опасно для всего организма в целом.

Хотите быть здоровыми и жить долго? Вот вам совет: «Что посеешь, то и пожнешь». Самым верным рецептом долголетия является наличие добродушия, вежливости и улыбки на вашем лице. Будьте доброжелательны к людям, а они вам ответят тем же!

Тимур ФАТХУЛИН, г. Воронеж.

КАК ПРОЖИТЬ
НА ПЕНСИЮ

БОЛЬ В ШЕЕ И ПЛЕЧАХ

СИМПТОМЫ

- Ноющая боль, движения головы или плеча затруднены
 - «Удар хлыста»
 - Резкая боль в шее после травмы
- Посетите врача:
- Если боль в шее возникла после несчастного случая
 - Если боль в шее продолжается больше одного дня
 - Если скованность в шее сопровождается жаром, сильной головной болью и рвотой — это могут быть симптомы менингита

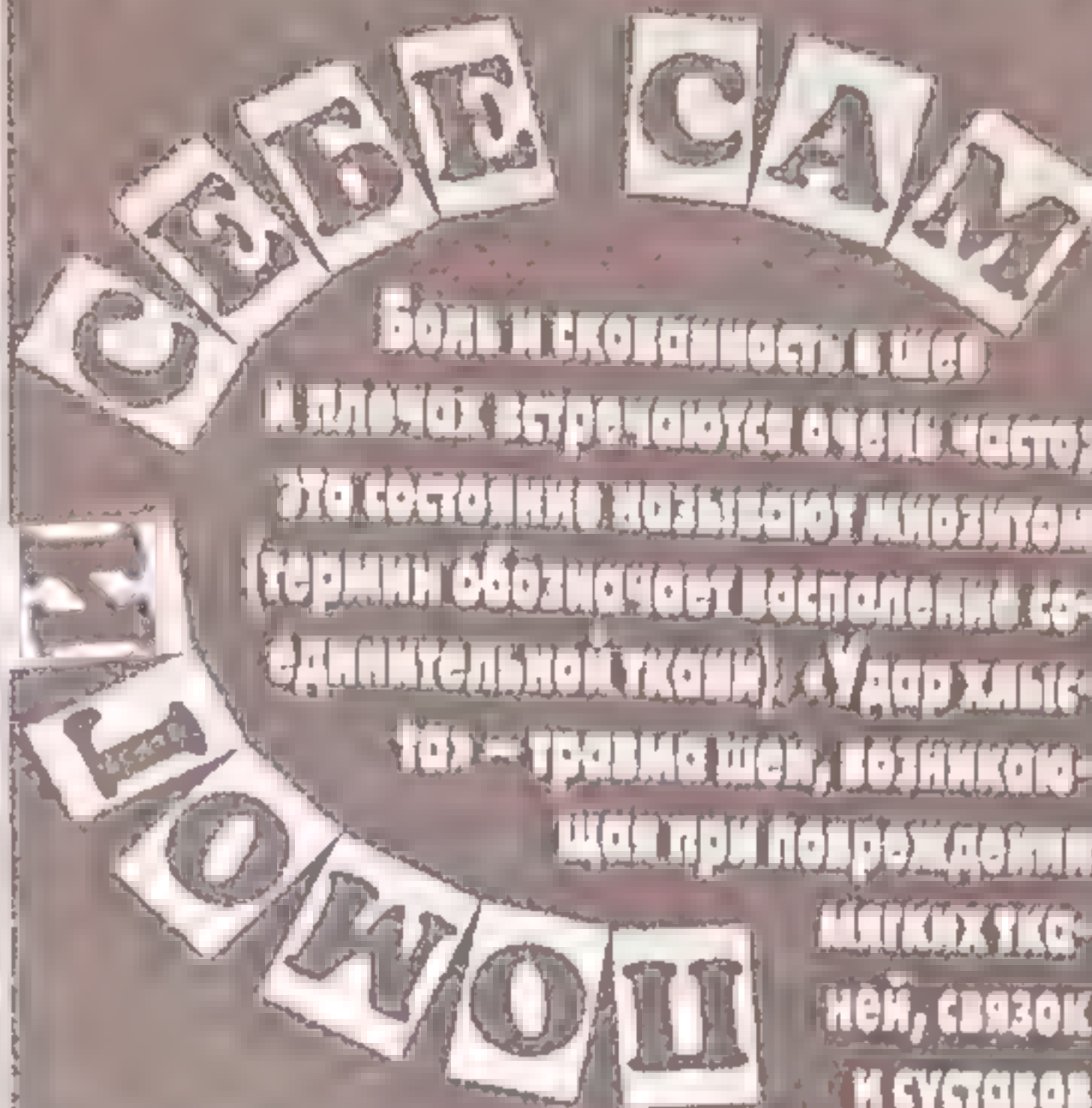
ПРИЧИНЫ

Боль и скованность в этой области могут быть результатом сна в неудобной позе, травмы или мышечного напряжения.

Неожиданное резкое движение шеи может вызвать «удар хлыста»; обычно это происходит при автомобильных авариях.

ПОМОЩЬ

При боли и скованности в шее и пле-



чах прикладывайте холодные или теплые компрессы и принимайте противовоспалительные обезболивающие средства безрецептурного отпуска. Если улучшение не наступает в течение 24 часов, обратитесь к врачу, который может порекомендовать специальные упражнения. Кроме того, он выяснит, нет ли у вас более серьезного заболевания. Если вам кажется, что вы перенесли «хлыстовую»

травму, приложите лед к пораженному месту и немедленно обратитесь к врачу. Возможно, потребуется жесткая фиксация шеи с помощью корсета на срок до недели.

АКУПРЕССУРА

При боли в шее надавливайте кончиками указательных пальцев вверх в направлении к голове на две симметричные точки, расположенные между основанием черепа и верхушкой шейных мышц, на расстоянии двух пальцев от центра шейных позвонков.

Чтобы облегчить боль в плечах, прижимайте точку на мышце посередине между плечом и шеей в течение 3 минут.

АРОМАТЕРАПИЯ

Примите ванну с несколькими каплями эфирного масла розмарина. Или смешайте несколько капель этого масла с 2,5 чайными ложками масла основы (миндального или соевого) и потрите пораженное место.

СРЕДСТВО ОТ СУДОРОГ

Гусиные лапки (*Potentilla anserina*) — растение с длинными стелющимися побегами и желтыми цветками — растет большей частью там, где пасутся гуси (около домов, на лугах, по краям дорог и оврагов).

Многие по действию этого растения называют его «растением против судорог», так как настой этой травы действительно превосходно действует против всяких судорог. Даже при столбняке это растение оказывает хорошие услуги, насколько это, конечно, возможно в этом случае.

При начале судорог, а еще лучше при появлении их первых признаков, нужно дать больному 3 раза в день щепотку этой травы в горячем молоке.

СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА

Способ прост, доступен и эффективен. Нужно взять сырую гречневую крупу, перемолоть ее в кофемолке в порошок и сыпать в плотно закрывающуюся баночку.

Принимают порошок утром, строго натощак по 1 ст. ложке с верхом за час до еды, запивая водой.

Народные СРЕДСТВА

ПРОФИЛАКТИКА РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Рассеянный склероз — заболевание тяжелое. Он почти не лечится, поэтому всем, кому за сорок, не следует пренебрегать элементарной профилактикой.

Утро лучше начинать с салата из тертых моркови и яблока, заправленных кефиром или сметаной, завтракать только через три часа после этого. Желательно съедать в день 100 г творога. А при появлении первых признаков болезни в народе рекомендуют использовать простой, но эффективный рецепт.

Натрите на пластмассовой терке несколько луковиц и отожмите сок (должно получиться около стакана). Добавить стакан меда и тщательно размешать. Принимать по ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — не менее двух месяцев. После перерыва курс можно повторить.

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

СТАРИННЫЕ ПРИМЕТЫ

Старые знахари говорят, что человек бывает во сне одержим разными болезнями. И если кто-нибудь, испытывая во сне недуг, будет разбужен прежде окончания его, то тогда он может заболеть той болезнью, которая посетила его во сне, и сама собою кончиться бы, когда бы больной ни проснулся.

Говорят, можно вылечить простуду, если при болях в груди, горле, носу и потом пропить их горюхи и пель.

Разбитым парашютом знахари советуют идти и упирается ногами в основное плечо.

РЕЦЕПТ ОТ СТЕНОКАРДИИ

Это старинное грузинское средство, которое готовят из виноградных листьев. 300 г листьев необходимо залить тремя литрами холодной воды и настаивать три дня. Пить по полстакана 3 раза в день.

Виноградные листья можно купить на рынке, только не надо покупать консервированные: для долмы (грузинских голубцов) они годятся, а для лекарства нет.

ОЛАДЫ ПОСТНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Продукты: 400 г муки или манной крупы, 50 г дрожжей, 2 столовые ложки растительного масла, 4 кислых яблока, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки сахара и сахарной пудры, 150 мл воды.

Дрожжи развести в теплой воде, всыпать половину муки, взбить хорошенько и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, влить в нее растительное масло, всыпать сахар, соль, остальную муку, снова хорошенько взбить до пузырьков и затем дать тесту подняться. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, вместе с сахаром положить в тесто. На разогретую сковороду выкладывать тесто ложкой, обжаривать оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки. Готовые оладьи выложить горкой на блюдо, обсыпать сахарной пудрой.

БЛИНЫ С ЛУКОМ

Продукты: 500 г муки, 2 стакана воды, 1 луковица, 1 столовая ложка сахара, 15 г дрожжей, соль по вкусу, 100 г растительного масла.

Замесить тесто для блинов из муки, воды, дрожжей, соли и сахара. Дать тесту подойти. Лук мелко нарезать, потушить в масле, посолить по вкусу, дать остыть. Когда тесто подойдет, положить в него тушеный лук. Дать тесту опять подойти 15 минут. Выпечь блины обычным способом на горячей сковороде с растительным маслом. По этому же рецепту можно испечь блины с мелко нарезанными яблоками, капустой, морковью. В этом случае потребуются добавлять больше сахара или соли.

Совет: если в доме не оказалось дрожжей, то попробуйте заменить их 0,5 стакана пива или минеральной (несладкой) воды.

БУТЕРБРОД «ПОСТНЫЙ»

Продукты: на 30 г свеклы — 40 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки слабого раствора уксуса, 8 г растительного масла, зелень.

Вареную свеклу очистить и нарезать кружочками, посолить, полить слабым раствором уксуса, выдержать 1-1,5 часа и откинуть на дуршлаг. Ломтики хлеба смочить растительным маслом, уложить сверху на бутерброд кружочки вареной свеклы и посыпать рубленой зеленью.

Бюджетно НЕДОРОГО

ГОЛУБЦЫ

Продукты: кочан капусты, 2 моркови, 2/3 стакана риса, луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, чеснок, растительное масло, соль.

Отварить верхние листья капусты до мягкости. Приготовить фарш: сварить рис, обжарить мелко нарезанные лук и морковь. Все смешать, добавить измельченный чеснок. Завернуть начинку в листья, уложить в глубокую сковороду. Залить голубцы водой, добавить томат, посолить и тушить до готовности.

СТУДЕНЬ ИЗ ГРИБОВ

Продукты: 75 г соленых, маринованных грибов или 100 г сухих, 5 г желатина, 125 г грибного отвара, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу.

Сухие грибы предварительно необходимо замочить. Соленые грибы отжать от рассола, промыть и нарезать. Желатин замочить в воде и, нагревая, растворить в отваре сушеных грибов с добавлением соли и рубленого чеснока. Измельченные грибы заливают раствором желатина. Полученную массу раскладывают в формы и охлаждают.

РЫБА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Продукты: на 800 г рыбы — по половине моркови, луковицы, корня петрушки; 1 лавровый лист, 4 горошины перца, 700 г картофеля, 200 г томатного соуса.

Нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, куски уложить в посуду в один ряд и залить горячей водой, добавить овощи, специи и варить 15-20 минут. Отдельно сварить очищенный целый картофель. Перед подачей горячую вареную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки. В качестве гарнира выложить на тарелки вареный картофель, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Отварную рыбу можно полить соусом или подать его отдельно. Вместо соуса можно использовать растительное масло.

ВИНЕГРЕТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Продукты: 300 г морской капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, луковица, 3 соленых огурца, 50 г яблочного уксуса, соль по вкусу.

Морскую капусту отварить 20 минут в воде и промыть холодной водой. Картофель и морковь вымыть, отдельно отварить, очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Соединить морскую капусту с овощами, заправить яблочным уксусом и перемешать.

МУСС ФРУКТОВЫЙ НА МАННОЙ КРУПЕ

Продукты: на 1 л воды — 2/3 стакана манной крупы, 250 г фруктового пюре, 1 стакан сахара.

Воду, сахар, фруктовое пюре хорошо прокипятить, процедить, всыпать манную крупу и полученную массу проварить в течение 5-6 минут, непрерывно помешивая. Когда манная каша сварится и загустеет, ее надо снять с огня, остудить до комнатной температуры. Поставить в кастрюлю с холодной водой, взбить венчиком или миксером, пока вся масса не остынет и не станет густой. Взбитую массу вылить в смоченные холодной водой формы и поставить в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей к столу по краям мусс украсить свежими яблоками.

По этому рецепту можно приготовить и ягодный мусс, например, из клюквы. В этом случае вам потребуется 1 стакан ягод. Сок следует отжать, а выжимки прокипятить, отжать и эту жидкость смешать с соком. На ягодном соке и заварить манную кашу.

ОКРОШКА «ЗИМНЯЯ»

Продукты: на 100 г картофеля — 80 г свеклы, 60 г соленых огурцов, 30 г яблок, 50 г зеленого лука, 15 г горчицы, 1 л кваса, соль, сахар, зелень (по вкусу).

Сварить картофель, свеклу. Очистить от кожицы огурцы, очистить яблоки. Нашинковать овощи и фрукты кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, смешать с сахаром, солью. Влить квас, заправить смесью растительного масла со слабым раствором уксуса и горчицы.

КАК ПРОЖИТЬ
НА ПЕНСИЮ

Анекдоты АНЕКДОТЫ



Встретились два друга. Один и спрашивает:

- Как работается?
- Как в лесу! Что ни начальник — дуб, что ни подчиненный — пень, что ни бумага — липа.
- А как живешь?
- Как в сказке! Дома теща — Баба Яга, жена — ведьма, соседка — Царевна-Лягушка, а ее муж — Иванушка-дурачок.

☺ ☺ ☺

Муж по пьяному делу получил ожог. Врачи вызвали в больницу жену и говорят:

- Ваш муж в тяжелом состоянии. Нужна пересадка кожи. Спасти его можете вы, если дадите свою кожу.
- Он с меня уже три шкуры содрал! Пусть теперь своей обрастает!

☺ ☺ ☺

Встретились два соседа. Один и спрашивает у другого:

- Ты Петра Ивановича, сторожа пищекомбината, знал?
- Знал. А что с ним?
- Гуляшом захлебнулся. Женил сына, выпил на свадьбе, рассмеялся и гуляшом захлебнулся. Во судьба! Хороший был человек.
- Да, судьба, что ворон: кружится, кружится и опустится на пададь...

☺ ☺ ☺

Мать рассказывает ребенку сказку.

— Жила-была Баба Яга. Однажды она пошла в лес за грибами. Но у нее заболели ноги, закружилась голова. Села Баба Яга отдохнуть на пенек, а тут, откуда ни возьмись, — волк. Схватил и съел Бабу Ягу.

— А беззны куда делись? — спрашивает ребенок.

— С болезнями съел.

☺ ☺ ☺

Вызывает начальник кочегара.

- Зачем пьешь?
- Я не пью. Просто, когда зуб болит, беру глоток водки в рот — и легче. Подержу-подержу, да и проглочу.
- А ты бы выплевывал.
- Так водка-то дорогая — жалко.

☺ ☺ ☺

Заспорили муж с женой. И в горячах муж неосторожно сказал жене:

- Ты неправ!
- Жена вспылила не на шутку:
- По-твоему, я говорю неправду! Выходит, я обманываю! Значит, я вру?

Брешу, так сказать? Значит, я собака? Мама! Он меня сукой обозвал!

☺ ☺ ☺

Муж приносит домой зарплату и десять рублей оставляет себе.

Жена спрашивает:

— Почему ты все время по десять рублей оставляешь?

— Да, понимаешь, я в войну танк сжег, так военкомат по десять рублей удерживает.

Жена пришла к военкому и спрашивает:

— Мой муж воевал танкистом, горел в танке. Получилось так, что танк сгорел. И вот столько лет прошло после окончания войны, а вы до сих пор удерживаете с него по десятке в месяц. До каких пор это будет продолжаться?

Военком сразу сообразил, в чем дело: несладко живет фронтвику.

— Да, да, мы удерживаем по десять рублей в месяц. Только танк дороже оказался. Теперь будем удерживать по двадцать рублей.

Пришла она к мужу и рассказывает:

— Зачем ходила? Достукалась! Если будешь жаловаться, еще набросят!

☺ ☺ ☺

Муж и жена на прогулке разговаривают. Больше говорит жена, муж молчит.

— Какая была Анна Каренина! Вот это женщина! Какие чувства! Какая любовь! Муж молчит.

— Да ты что, «Анну Каренину» не читал?

— Не читал.

— А что же ты читал?

— «Муму»! А если будешь приставать — утоплю!

☺ ☺ ☺

Ученые проводили опыты над белыми и серыми мышами. Белым создавали хорошие условия, а серым — плохие. Начали наблюдать. Белые погибали от сердечного приступа, а серые выживали, даже наблюдались долгожители. В чем дело? Ученые никак не могли понять. Начали строить разные теории и гипотезы, спорить, доказывать.

И вот однажды сторож признался:

— Не ломайте головы! Белым мышам я каждый день из-под полы кота показываю. Вот они и... Так разрешилась еще одна научная загадка.

☺ ☺ ☺

У речки с удочками сидят Счастливчик и Неудачник. У одного, естественно, клюет, у другого — нет. Неудачник интересуется:

— На что ловишь?

— На червя, — отвечает Счастливчик, — хочешь, бери.

Вынимая жирного червя, тот спрашивает:

— Ты где берешь таких красавцев?

— Все очень просто. Отвожу от розетки провода и втыкаю их в огороде на грядке. Черви ползут как миленькие, собирай — не хочу.

На следующий день Неудачник приходит весь в синяках.

— Что с тобой? — изумился Счастливчик.

— Да мало мне показалось двести двадцать вольт. Вышел в поле, там, где ЛЭП проложена, закинул провода, воткнул в землю и жду, когда черви появятся. А тут вылезли шахтеры и так морду набили...

☺ ☺ ☺

Пришла бабка в психбольницу проведать внука. Подлетает к ней один верхом на палке и говорит:

— Садись, бабка, подвезу.

И взял за «подвоз» три рубля. Подбегает второй и говорит:

— Давай, бабка, подлечу! Поплевал ей на голову и взял пять рублей. Бабка пошла к главврачу жаловаться. Что за порядки тут в психбольнице, почему больных так распустили?

— Нет, — говорит главврач, — наши психи взаперти сидят. Это студенты мединститута подрабатывают.

Муж уходит на работу. Вышел из подъезда и вспомнил, что ни копейки на обед. Кричит жене на пятый этаж:

— Зоя! Брось полтинник на обед! Я деньги забыл. Зоя появляется на балконе. Вся вздернутая, недовольная.

— Вечно ты что-нибудь забываешь! И все у тебя не слава богу!

Но за деньгами все-таки пошла. Приносит пятьдесят копеек мелочью и спрашивает:

— А как я тебе их брошу? Они же разлетятся — не соберешь.

— А ты в трояк их заверни!

☺ ☺ ☺

Заходит в больничную палату человек в белом халате. Смотрит, лежат больные. Он подходит к одному и спрашивает:

— У тебя какой рост?

— При чем тут рост? Вы мне помогите, доктор, все болит! Сил нет!

— Я не врач, я плотник...



КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

ЦАРСКОЕ ЭТО ДЕЛО!

...История эта началась в стародавние монархические времена, на заре XIX века. В 1803 году император Александр I издал указ, согласно которому военным чинам, прослужившим не менее 20 лет и уволенным вследствие полученных ранений (или болезней, приобретенных в годы армейской службе), назначалась пенсия в размере одной трети ежемесячного жалования. После 30 лет службы, при увольнении по тем же причинам, военная пенсия достигала половины прежнего жалования, а после 40 и более лет — вырастала до размеров полного экс-оклада.

В 1827 году новый император Николай I утвердил «Общий устав о пенсиях и единовременных пособиях». С этого времени пенсии стали преобладающим видом социального обеспечения отставных военнослужащих и их семей. В середине 30-х годов позапрошлого века размеры этих пенсий были значительно увеличены. А в 1839-м — появились новые виды пенсионного обеспечения военных. Отныне ветераны боевых действий получали особую пенсию за ранения и увечья (она выплачивалась из «инвалидного капитала» — одного из тогдашних спецфондов), а также пенсии из «эмеритальной кассы» (которая пополнялась за счет обязательных отчислений от жалований государственных служащих).

Правом на «эмеритальную» пенсию обладали все офицеры и генералы, не менее 20 лет выплачивавшие взносы в соответствующую кассу. При этом общий срок службы у них должен был составлять не менее 25 лет.

В конце XIX — начале XX века появляются первые «штатские» льготники. Чтобы стимулировать процесс переселения в Сибирь, были внесены изменения в финансовое законодательство России. В результате жители центральных губерний, пожелавшие переехать за Урал, освобождались от налогов и получали льготные кредиты на обустройство нового хозяйства.

Русско-японская война обусловила появление еще одной «локальной» категории льготополучателей. В 1904 году матросы крейсера «Варяг» и канонерской лодки «Кореец», участвовавшие в бою с японскими кораблями в бухте Чемульпо, были освобождены от всех налогов и пошлин.

НОВЫЕ ВЕЯНИЯ

Накануне первой мировой войны в Россию стали проникать новейшие достижения европейской мысли в сфере социальной защиты населения. В 1912 году был принят новый «Устав о пенсиях». Согласно этому документу, размер пен-

История ВОПРОСА

ЛЬГОТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПОТЕРЯЛИ

Вот уже почти год мы живем по-новому: в условиях пресловутой «монетизации» льгот. С 1 января 2005 года прошло уже достаточно времени для того, чтобы оценить все плюсы и минусы данной реформы. Но это вы сможете сделать и без нас.

А пока мы вместе, давайте займемся чем-нибудь другим. Например, вспомним историю развития отечественной системы льгот и привилегий...



сионных выплат для лиц, выходявших в отставку «по совершенно расстроенному на службе здоровью» или вследствие «приключившейся неизлечимой болезни», отличался весьма широким диапазоном. Граждане данной категории, прослужившие от 10 до 20 лет, могли рассчитывать только на одну восьмую максимального размера пенсии, зато те, кто отдал службе 30 лет, имели право на полный максимум!

Гарантии получили и семьи погибших военных. Так, ставшая вдовой жена офицера, не имевшая детей, получала половину пенсии, причитавшейся мужу. Вдове с детьми прибавлялось к этой сумме по одной шестой части пенсии на каждого ребенка (мать, имевшая троих и более детей, получала полную пенсию).

В том же году Государственная Дума Российской Империи приняла новое трудовое законодательство. В соответствии

с ним, рабочие «вредных» производств получили право раннего ухода на пенсию и на бесплатное медицинское обслуживание.

Увы, начавшаяся война и грянувшая следом революционная буря прервали процесс постепенного вхождения в «цивилизованный собес»...

«КТО БЫЛ НИКЕМ, ТОТ СТАНЕТ ВСЕМ!»

Большевики, хотя и были ярыми противниками всяческого неравноправия, после прихода к власти приняли последовательно выстраивать новую систему льгот и привилегий — основанную на принципах «классовой борьбы в условиях диктатуры пролетариата». Главным фактором, влияющим на доступ к упомянутым благам, стало социальное происхождение.

В разгар гражданской войны, в 1919 году, семьи красноармейцев получили льготы при уплате продразверстки и гарантированный продовольственный паек. Это, по мысли советских руководителей, должно было компенсировать домочадцам временное отсутствие кормильца (впрочем, местные органы власти далеко не всегда исполняли данные постановления Совнаркома, что стало непосредственной причиной более 100 крупных крестьянских восстаний). Тогда же красноармейцы получили право за счет государства отправлять своим родственникам продовольственные посылки весом до полутора пудов.

В 1920 — начале 1921 годов, когда достигла наивысшего расцвета политика «военного коммунизма», для рабочих была отменена плата за жилищно-коммунальные услуги. Правда, после введения НЭПа, в условиях возрождения товарно-денежных отношений, подобную «дармовщинку» большей частью отменили. Однако взамен красноармейцы, рабочие и крестьяне получили льготу в области образования — преимущественное право при поступлении в институты и техникумы. Кроме того, многих рабочих продолжали снабжать натуральным пайком по фиксированным ценам, которые были значительно ниже рыночных.

Между тем приближались 30-е годы. На смену НЭПу пришла эпоха индустриализации, коллективизации и милитаризации. А вместо классового подхода к раздаче льгот начал доминировать принцип «профессиональной избирательности». Основными получателями всяческих социальных привилегий становились партийно-советские работники и кадровые военные.

КАК ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ

Домашнее ЧТЕНИЕ

КАК ПРОЖИТЬ НА МАЛЕНЬКУЮ ПЕНСИЮ



Рекомендации по планированию бюджета пенсионера, рецепты экономии, возможности трудоустройства, «маленькие хитрости», облегчающие домашний быт, консультации юристов, социальных и медицинских работников, рецепты оздоровления без помощи аптечных препаратов, секреты сохранения хорошей физической формы, жизнелюбия, умения радоваться жизни.

Индекс издания — 11272.

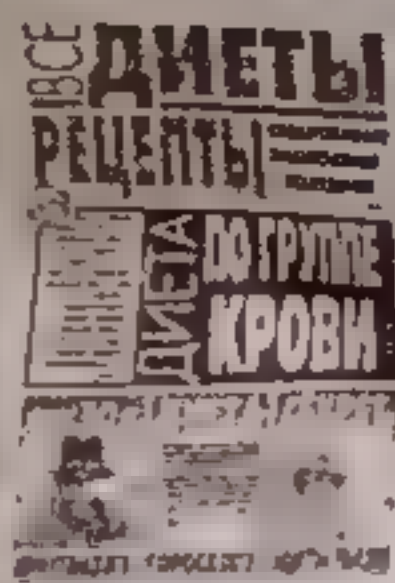
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Практическое использование всех известных систем оздоровления, искусство биоэнерготерапии и гомеопатии, влияние звезд на организм человека, простейшие способы избавления от надоевших хворей.

Индекс издания — 11268.

ВСЕ ДИЕТЫ. РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ОМОЛОЖЕНИЯ И ПОХУДЕНИЯ



Тайные истории и уловки, на которые отваживаются женщины и мужчины в желании довести свое тело до совершенства. Как правильно питаться, чтобы улучшить цвет лица? Что советует для сохранения фигуры медицинская астрология? Ответы на все вопросы — в лучших диетах XX века.

Индекс издания — 11269.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы встречаемся с вами на страницах нашей газеты уже в течение пяти месяцев. Полагаю, мы привыкли друг к другу. Нам уже невозможно представить себе, как проходили рабочие дни без ваших, уважаемые читатели, писем и телефонных звонков. Не сомневаемся, что и вы с нетерпением ждете выхода в свет газеты «Как прожить на маленькую пенсию».

Начиная этот издательский проект, мы главной своей целью ставили реальную помощь всем, кто в силу возраста и здоровья причислен к самой уважаемой, но отнюдь не самой благополучной категории россиян. Всем известно, что слово лечит. Но когда в нем заключен реальный практический смысл — оно помогает жить. Мы стараемся наполнить нашу газету именно такими словами. Официальные документы, комментарии специалистов, советы читателей, невыдуманные истории о людях, преодолевших препятствия этого, в общем-то, абстрактного понятия — «старости», — вот то главное, что мы и впредь будем публиковать на страницах газеты.

Спасибо за то, что выбрали нас в многообразии печатной продукции. Спасибо за ваши искренние письма, добрые пожелания и наставления. Обращайтесь к нам за советом. Мы всегда откликнемся и постараемся сделать для вас все, что будет в наших силах. Диалог поколений — это то, чего всем нам сегодня не хватает.

Желаю вам здоровья, долгих счастливых лет! И до встречи на страницах нашей газеты.



Зоя Грязева
Главный редактор
Зоя ГРЯЗЕВА.

Уважаемые читатели!
Проект «Газета» подписка на издания ИФ «Молох»
Экспресс-подписка в частных почтовых отделениях
«Объединенный каталог «Пресса России»
Индекс: 11268
Индекс: 11269
Индекс: 11272
КАК ПРОЖИТЬ НА МАЛЕНЬКУЮ ПЕНСИЮ — 11272

Редакция предупреждает: прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

«КАК ПРОЖИТЬ
НА МАЛЕНЬКУЮ ПЕНСИЮ?»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

доктор медицинских наук,
профессор Н.И. БУБЕНЦОВ,
кандидат медицинских наук,
доцент Г.И. БАРАНОВА.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:
ООО «Издательская палата «Молох».

Газета зарегистрирована
в Министерстве печати
и информации РФ.
Регистрационный
ПИ № ФС 77-19751 от 1 апреля 2005 г.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Зоя Грязева.

При перепечатке уведомление и ссылка
на газету обязательны.
Материалы не возвращаются. Редакция оставляет за
собой право публиковать полностью или частично любые
пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера
использованы интернет-ресурсы.

Номер отпечатан в ФГУП «ИПФ «Воронеж»:
394000, пр. Революции, 39.

Адрес для писем: 107076, г. Москва,
ул. Атарбекова, 4а, офис 63.
Представительство в ЦЧР:
394077, г. Воронеж, ул. Лизюкова, 2.

Газеты оптом и мелким оптом

тел.: (095) 963-57-86, 963-54-88 (ИП «Молох»),
тел. (095) 257-57-89 (ЗАО «АРСМИ»);

Контактные телефоны:

редакция: (095) 963-57-86, (0732) 13-15-05.

Отдел распространения
и подписки: (095) 963-54-88, (0732) 13-35-45.

Цена свободная. Общий тираж 60000.
Заказ № 4356.
E-mail: receipt@efir.vrn.ru; bomondvip@mail.ru
http://www.efir.vrn.ru

КАК ПРОЖИТЬ НА МАЛЕНЬКУЮ ПЕНСИЮ

HA ZUBANE



По горизонталі: Митич, Огнук, Литовец, Боря, Тристан, Фадиса, НКВД, Гаври, Арба, Тол, Айва, «Атасі» Ног, Ильм, Азия, Нас, Мате, Русло, Ног, Явв, Тинс, Колокол, Ян Шок Окна, Тамбия, Жуйр, ФБР, Пиебен.

Народная лечебная газета

№ 47 (075)
ноябрь
2000 год

www.vdvsh.ru

Завалинка

Подписка
на наши издания
по Центральному каталогу
заканчивается 30 ноября,
а в регионах, работающих
с нами по прямому договору,
15-20 декабря

Лечит советом простым, но толковым,
а также улыбкой да ласковым словом

Шагает газета по белому свету!

Спасибо, газеты, за ваши советы

Нас многие десятилетия приучали с кем-то и с чем-то бороться: с врагами, капитализмом, пьянством, курением, дефицитом, бедностью. До сих пор все еще боремся. И в этой непрерывной борьбе мы либо ожесточились, либо сделались равнодушными. Понятие взаимной выручки исчезло из нашей жизни, уступив место взаимной выгоде. Теперь не колбаса, а доброта стала страшным дефицитом. Мы потеряли способность восхищаться и удивляться, а радуемся лишь выгодной сделке. Мы больны не только нравственно, но и физически. Даже среди детей наших очень мало здоровых. Мы толпами ходим в церковь, а лучше не становимся. Поэтому нашему обществу очень нужна пропаганда здорового образа жизни, чем и занимаются ваши газеты. Лично я твердо убежден в том, что именно здоровый образ жизни, а не что-то другое, приведет нас к физическому и нравственному очищению. Но для этого надо научиться все то, что составляет здоровый образ жизни, органически вплетать в повседневную жизнь. Ваши газеты: «Дачная», «Завалинка», «Травинка» - стараются в этом помочь. Огромное спасибо и так держать!

Ярый пропагандист
здорового образа жизни,
бывший хирург (подпись,
к сожалению, неразборчива),
Мурманская область

На всей территории России продолжается подписка на 1-е полугодие 2001 года на газету «Завалинка». Ее индекс в Центральном каталоге «Пресса России» (1-й том, зеленая обложка, стр. 65) - 29723.

«Завалинку» также можно выписать в комплекте с газетой «Дачная», индекс 43858, стр. 63, 1-й том Центрального

каталога «Пресса России». «Завалинка» с «Дачной» включены в местные каталоги в Архангельской, Мурманской, Кировской, Пермской, Псковской, Вологодской, Ленинградской, Костромской, Ярославской, Кемеровской, Омской, Свердловской, Астраханской, Томской, Оренбургской, Челябинской, Волгоградской, Владимирской областях и в Республиках Карелия, Коми, Мордовия и Удмуртия.

Индексы и цены уточняйте на месте.

«Завалинка», как и «Дачная», выходит раз в неделю.

Два раза в месяц в первом полугодии 2001 года будет выходить наша новая газета «Травинка», ее индекс в Центральном каталоге «Пресса России» - 27818 (стр. 89 1-го тома). Она также включена в местные каталоги перечисленных выше регионов.

Издательство добрых газет несет людям радость и свет!



Предсказания на неделю для здоровья в вашем теле...

13 декабря, среда. Сегодня уязвимы поджелудочная железа, почки, печень. Могут обостриться хронические заболевания. День благоприятный для очищения желудочно-кишечного тракта.

14 декабря, четверг. Сегодня можно лечить уши

и зубы, начинать цикл процедур по избавлению от лишнего веса. Уязвимы позвоночник, почки, суставы.

15 декабря, пятница. Не переохлаждайтесь, меньше нагрузок на ноги, не проводите операцию на связках и сухожилиях.

Возможны сильные зубные боли.

16 декабря, суббота. Могут обостриться заболевания органов внутренней секреции, прямой кишки. Можно лечить верхние дыхательные пути. Не перегружайте нервную систему.

17 декабря, воскресенье. От визита к стоматологу и косметологу

сегодня лучше воздержаться. Можно начинать мягкие, щадящие процедуры по очищению желчного пузыря.

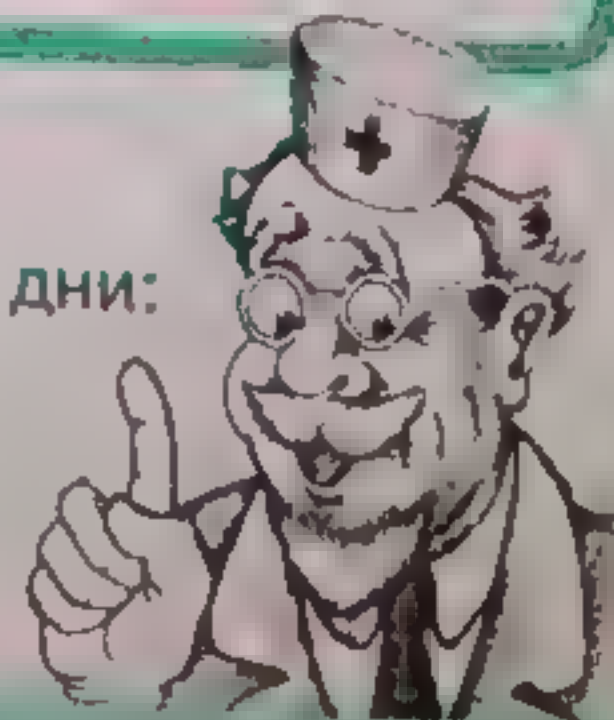
18 декабря, понедельник. Уязвимы мозг, глаза, голова. Возможны расстройства речи и памяти. День благоприятен для очищения почек и мочевого пузыря.

19 декабря, вторник. Не делайте операции на гортани, голосовых связках и щитовидной железе. Показаны дыхательные упражнения, процедуры на легких и бронхах.

Вот они – неприятные дни

Неблагоприятные дни в декабре 2000 г.: 2, 6, 9, 11, 17, 25, 30; в эти дни:

- ни грамма сладкого (даже чай без сахара);
- отказаться от мяса и вообще лучше есть поменьше;
- меньше работать, больше отдыхать;
- избегать конфликтов, чаще говорить себе: «Не заводись!».



По вопросу увеличения тиражей газеты «Завалинка» в региональных отделениях УФС и агентствах «Роспечать» обращайтесь по тел. (81842) 67444, 62933, 66300 в г.Северодвинске Архангельской области.



От судорог ног лимон помог

Одно время меня замучили ночные судороги ног. Так мышцу потянет, что просыпаешься от боли. По холодному полу потопаясь, мышцу руками порастягиваю (стопу к колену за пальцы подниму или стопу к полу прижму, а сам ей, стопе, поклоняюсь), вроде расслабится мышца, отпустит. Но надоело мне ночами просыпаться! После долго уснуть не могу. Пожаловался как-то на работе мужикам про свои полуночные мучения, и один из них посоветовал мне на ночь ступни ног смазывать соком свежего лимона. Купил я лимоны и стал



натирать лимонными дольками свои подошвы вечером (да и утром заодно). Подожду, пока сок высохнет, впитается, а то и вообще - баинькать сразу. Недели две так лимонами лечился. Помогло. Вот уже месяц судороги меня не беспокоят. Не знаю, надолго ли?

В. СЕРГЕЕВ, г. Вологда

Перец красный ела не напрасно

Как-то подвернула я ногу. К врачу идти было некогда, перевязала я сустав и так ходила несколько недель. Месяцев через восемь травма дала о себе знать, я стала хромать. Пошла в поликлинику, объяснила врачу, что со мной произошло. Рентген показал, что на месте вывиха началось отложение солей. Мне выписали направление на операцию. Между тем начиналось лето, в больницу мне не хотелось ложиться. Как раз в то время по телевизору я случайно посмотрела передачу для садоводов, в ней рассказывали о том, как выращивать перец и какие у него целебные свойства. Вообще-то, свежий перец я не то чтобы не любила, а просто никогда до того не пробовала. Но тут вышла на улицу, смотрю - с лотка продают импортный сладкий перец. Дай, думаю, возьму, попробую. Перед обедом съела один свежий перчик - понравилось. До поздней осени я покупала эти плоды и один-два съедала каждый день. А про направление на операцию я просто забыла: травмированная нога меня больше не беспокоит.

Н.Н. АНТОНОВА,
Сестрорецк, Санкт-Петербург

Для здоровья нет плохой погоды!

На днях в справочнике по здоровому образу жизни вычитала интересные вещи - хочу поделиться ими с читателями газеты. Ученые считают, что для поддержания крепкого здоровья человек должен проводить на воздухе не менее 200 часов в год. И самое лучшее средство от всех болезней - туристические походы. Биологический возраст людей, которые дружат с туризмом, по меньшей мере, на 15-20 лет ниже паспортного. Сердечно-сосудистая система, легкие, нервная система, мышцы - все находится на уровне практически здоровых людей, тогда как им на самом деле 65 лет и больше. Так что, милые мои старички, вспомните молодость, - рюкзак за плечи - и в лес!

Л. ТРОФИМОВА,
архангелогородка, которая любит лес

Ух - ух, наш лопух

Здравствуй, «Завалинка»! Хочу поделиться с тобой читательницей из города Сыктывкара опытом лечения кисты на почке. Я этот рецепт прочитала в газете «Тайны здоровья» (№ 9 за 1999 г.). Там было написано, как избавиться от кисты яичника, но я решила «проэкспериментировать» на своих почках. И



что вы думаете? Получилось! Для этого нужны молодые листья лопуха, которые надо пропустить через мясорубку и отжать из них сок. Слить сок в стеклянную банку и поставить в холодильник. Пить каждый день строго по схеме: первый и второй день - по 1 ч. ложке 2 раза в день, третий и четвертый день - по 1 ч.л. 3 раза в день, в последующие дни - по 1 ст. л. 3 раза в день. И так ровно месяц. Во время лечения у меня даже изменился цвет и запах мочи. Через месяц проверилась на УЗИ - и наличие кисты на почках не подтвердилось.

Н.Н.ЗИНОВА, г. Уфа,
Респ. Башкирия

Что я с зудом делать буду?

Дорогие читатели «Завалинки»! Хочу обратиться к вам за помощью. Дело в том, что уже год, как меня мучает кожный зуд. Сначала чесалась левая грудь, а затем и все тело зудом охватило, как будто кто-то бегают под кожей и кусает ее изнутри.

Была у дерматолога, обследовалась у эндокринолога, гинеколога, сделала УЗИ брюшной полости, сдала все анализы - все везде у меня в норме. Мазалась я всякими мазями, пила всякие лекарства, мылась щелочной водой - ничего не помогает. Зуд

страшный, особенно ближе к ночи - днем в движении он не так чувствуется.

Подскажите, добрые люди, как мне с бедой справиться...

И еще: у моей внучки (ей третий годик идет) диатез, ангина, стафилококк, нет совсем иммунитета после болезни.

Может, кто-то подскажет, как и внучке помочь? Буду очень благодарна.

Лидия А.,
Ленинградская область,
Гатчинский район

У запора два врага:
чернослив и курага



Именно чернослив и курага помогут вам раз и навсегда покончить с запорами. План действий такой: замочите на ночь полкилограмма чернослива и кураги, утром перекрутите их на мясорубке, добавьте 2 столовых ложки меда и поставьте в холодильник. Утром натощак и вечером перед ужином съедайте по 1 столовой ложке смеси. Больше ничего изобретать не нужно. Работа кишечника постепенно наладится - и запоры исчезнут.
Г.ОСОКИНА, г. Старый Оскол



вых листьев в литре воды, настояла и выпила в течение четырех часов. И приступ прошел, боль исчезла. На второй день я пошла на работу, как будто ничего накануне и не случилось.

Нина Паловна, Кировская обл.

У меня непрочная железа молочная...



Да, дело в том, что у меня из соска правой груди четыре года назад стали появляться капельки крови. Я пошла к врачу, и меня направили в Вологду. Там врач ничего не признал, сказал, что это у меня гормональное... Я успокоилась.

Потом у меня капельки крови кончились, а теперь из соска выделяется что-то светло-желтоватое. Грудь иногда болит, а иногда нет.

А тогда, полтора года спустя после поездки в Вологду, я нащупала небольшое уплотнение у себя в груди и опять решила съездить в областной

центр. Врач наш дал мне направление и сказал, что с таким заболеванием, как у меня, люди долго живут, а вологодский врач предложил мне операцию. Но я отказалась.

Я прикладываю на грудь льняное семя и тертую свеклу, глину, мякоть тыквы. Но результатов никаких, как было, так и есть, не лучше и не хуже.

Может, у кого-нибудь было что-то подобное? Подскажите, чем вы вылечились и как мне вылечиться? Я очень прошу, люди добрые, помогите! Я ведь еще не старая, 62 года, хочется пожить для детей и для внуков. Операцию боюсь делать, мне бы народными способами грудь вылечить...

А диагноз у меня такой. Один врач написал: мастопатия, другой - фиброоидиома (если я правильно поняла его почерк).

Жду ответа через газету, как соловушка лета!

Л.О.,
Вологодская область,
Устюженский район

Ноги сами не ходят, на веревочке водят...

Дорогие читатели «Завалинки»! Я обращаюсь к вам, вот видите, пишу плохо, левой рукой, так как у меня правосторонний паралич вот уже 15 лет.

У меня 1-я группа инвалидности, после инсульта я долго лежала, а потом говорить и ходить стала, только около дома. Ходила 6 лет, а сейчас вот боюсь, стала держаться за веревочку или за какой-либо другой предмет. Или водит кто-нибудь меня за руку. Дочь водила - так недавно замуж вышла, сын младший - женился. А со мной живет старший сын со снохой - они вот-вот родят второго, так что водить меня некому.

Может, товарищи, по несчастью поделитесь со мной опытом, как в такой ситуации научиться ходить самой...

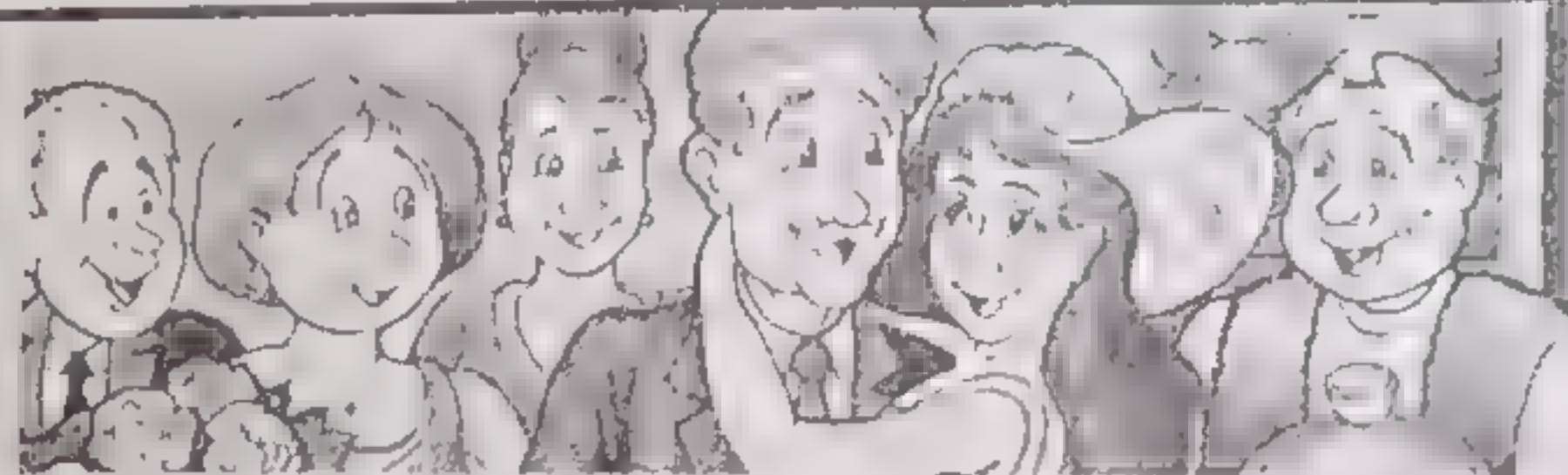
С уважением
Нелли Васильевна
ФЕДОСЕЕВА, 58 лет,
Саратовская обл.,
г. Петровск,
ул. Суворова,
41-й квартал, 131

Против гастрита чай заварите

Здравствуйтесь, друзья! «Завалинку» я выписала с июля 2000 года и теперь с нетерпением жду каждый следующий номер газеты. Я пенсионерка, всяких болячек у меня много, вот и интересуюсь, какие новые рецепты будут напечатаны. И самой мне захотелось поделиться проверенным способом лечения гастрита.

У мужа желудок болел сильно, от кислого и соленого появлялась невыносимая изжога. Лечили мы его так. Брали 50 г хорошего чая (тогда был такой сорт «экстра»), заваривали 1 литром кипятка. Настаивали, процеживали в эмалированную посуду, добавляли чайную ложку соды, чайную ложку порошкового нашатыря (покупали в аптеке). Все это доводили до кипения, остужали, добавляли 20 г мятной настойки. Муж пил по 50 г отвара перед едой. Когда состав был весь выпит, желудок начал работать нормально, боли прошли. Всем, кто желудком мается, рекомендую попробовать этот способ лечения. Если с одного раза не поможет, курс можно повторить.

Нинель Васильевна СОПИНА, г. Пугачев Саратовской области



Как молодожен сунул палец в лимон

У моего жениха перед свадьбой палец загноился около ногтя. Покраснел, распух весь. А палец-то, как назло, как раз тот, на который кольцо надо было надевать. Представляете? Друзья его смеются: «Это, Вася, Бог тебе знак подает: не женись, рано тебе еще». Но моему любимому не до шуток, палец болит очень. К нам родственники из Украины приехали, и тетя посоветовала больному пальцу в лимон сунуть. Ну, это не проблема. Лимонов на свадьбу целый килограмм был куплен. Разрезали мы

цитрусовый поперек на две половинки. В одной из них отверстие проделали (со стороны разреза). В это отверстие мой жених свой палец больной и засунул. Сверху слой ваты положили, забинтовали. Все как положено. А дело уж к вечеру было, поэтому мы отправили нашего страдальца забинтованного спать. Сами же еще долго к свадьбе готовились. Утром повязку сняли. Палец был, как прежде, стройный, нормального телесного цвета, вполне готовый быть окольцованным. Вот так!

И.ЖИЛИНА,
г. Архангельск

«Сэконд хэнд», бывает, жизнь нам осложняет

Кому-то он может жизнь облегчить, а кто-то после купленных в «Сэконд хэнде» или комиссионке вещей вдруг начинает болеть и получать на свою голову несчастья одно за другим. Причина одна: одежда впитывает энергетическую информацию о своем хозяине. Она буквально намагничивается. Этот остаточный «магнетизм» может очень сильно повлиять на нового хозяина вещи. В «наследство» можно получить удачу и везение, а можно - неприятности и болезнь, которой страдал предыдущий хозяин. Например, с помощью особого прибора исследовали одежду Че-



хова. Его пиджак хранил на себе информацию о больных легких хозяина. Эти места на одежде были буквально пропитаны патогенной энергией. Вот и подумайте, перед тем как посетить магазин подержанных вещей, чем это может для вас обернуться.

Е.Н.ГОРЛОВА,
Саратовская обл.

Хворь-бато-гом,
а от хвори-бато-гом!

Однажды случился со мной приступ остеохондроза. Заболела шея, а потом вдруг по всему позвоночнику будто молния прошла. Была такая боль, что в плору закричать караула. Заварила я березо-

Простой
березовый
настой



Береженого Бог бережет

Шесть килограммов на рынке продам

Шесть килограммов, именно столько вредных веществ (зольных остатков) накапливается в организме человека после 20 лет курения. Избавиться от них очень трудно: такое «золото» на рынке не продашь и на удобрения не пустишь. Постепенно в организме курильщика загибаются все каналы: нервы, сосуды, мышцы, мембраны клеток. Естественно, в такой «мусорной яме» в полную силу расцветает букет болезней. Какой орган больше зашлакован - тот и «ломается» первым. Как говорится: где тонко - там и рвется.

Слабенький Минздрава стон...

Разве где-то слышен он?

Каждый курящий человек укорачивает себе жизнь на 7-8 лет. Как говорится, против лома нет приема, и против статистики не попрешь. По данным Всемирной организации здравоохранения, в разных странах курят от 40 до 70 процентов мужчин и более половины женщин. Проблема курения приобрела международный

Ах, мне б, дураку.

Ковбой «Марлборо» скончался?!

Увы, это так. Вроде, еще хлопец был хоть куда, но курение никого еще до добра не доводило. Знаменитый ковбой Уэйн Макларен, рекламирующий всемирно известную марку сигарет «Марлборо», скончался от рака легких в возрасте 52 лет. Рекламные щиты с его изображением до сих пор красуются по всей нашей стране (и не только), хотя пора уже их обвести траурной рамочкой. Тогда молодежь, зная о трагическом конце своего кумира, задумается, так ли хороша предлагаемая им «красивая жизнь». Многим станет ясно, что, покрасовавшись несколько лет с сигаретой, можно закончить свою жизнь совсем невесело - на больничной койке.



сигарет. Не пора ли перейти к более решительным действиям?

С сигаретой расстаться вполне можно попытаться

Итак, вы все-таки решились бросить курить. Дело это очень даже непростое. Есть мнение, что

от курения отказаться труднее, чем от алкоголя. Пусть вас оно не пугает. Помните: «Завалинка» с вами и, в случае чего, не даст пропасть. Во-первых, следует знать, что, убрав сигареты, вы подвергнете свой организм сильнейшему стрессу. Этот «старый наркоман» день и ночь будет вымаливать и выплакивать у вас хотя бы одну затяжку. Будьте непреклонны! Дайте ему понять, что все принятое вами - для его же блага. Сам же потом «спасибо» скажет. Во-вторых, постарайтесь перед отказом от сигарет очистить организм от шлаков и токсинов. Тогда ему будет легче привыкнуть к новому образу жизни. В-третьих, чтобы не было пути к отступлению, перед своими решительными мерами оповестите всех друзей и родных о том, что бросаете курить. Мысль о твердости данного им и себе слова будет отрезвлять вас в минуты слабости при борьбе с пагубной привычкой. Перед вами стоят два варианта: бросить курить сразу или растянуть это удовольствие (для мазохистов).

Ученые предупреждают женщин на полном серьезе: если вы курите - у вас может быть анемия, даже если уровень гемоглобина в норме. Дело в том, что монооксид углерода, содержащийся в сигаретах, соединяясь с гемоглобином, образует вещество под названием карбоксигемоглобин. Эта форма гемоглобина не обладает способностью переносить кислород. Чтобы компенсировать ухудшение снабжения тканей кислородом, у курящих женщин

**Анемия
от курения -
новое ученых
мнение**

Жизнь, которая дается нам однажды, хрупка и неповторима. Пока мы здоровы - безумно растрачиваем ее. Такова человеческая природа, и тут ничего не попишешь. День за днем мы методично «доканываем» свой организм стрессами, неправильным питанием, пагубными привычками. Об одной из них мы и хотим сегодня с вами поговорить. Да, да... Речь пойдет о курении. Каждый его поклонник, открывая очередную пачку сигарет, читает предупреждение Минздрава: «Курение опасно для вашего здоровья!» Но лишь единицы курильщиков заставляют себя время от времени задумываться над тем, чем же конкретно им грозит выкуренная сигарета. Мы же, скромные труженики на поприще пропаганды здорового образа жизни, попытаемся детально разъяснить последствия курения и помочь покончить с этой вредной привычкой.

повышается уровень гемоглобина в крови по сравнению с некурящими. По этой причине им необходимо железа больше, чем некурящим. Это и приводит к скрытым формам анемии, которые воспринимаются как быстрая утомляемость, хроническая усталость, и быстро «сгорают» защитный резерв организма.

М. ВОРОНЦОВА, г. Павлодар

утром вместе с кальцием (цитратом). Только это лечение принесло весьма ощутимые положительные результаты. Кроме того, американец рекомендовал магний и кальций для нормализации высокого кровяного давления.

М.С.ПАТОКИНА, Липецкая область

Бросить сразу эту заразу

Это, пожалуй, наиболее выигрышный вариант. Нечего продлевать свою агонию. Раз сказал «бросаю», значит, все: с глаз - долой, из сердца - вон. Быстренько уничтожьте все запасы сигарет, выкиньте пепельницы и зажигалки. Жестоко? Согласна. А что делать? Кому сейчас легко? Если будет появляться непреодолимое желание закурить - обманывайте организм всеми правдами и неправдами: держите во рту пустую трубку, сосите леденцы, жуйте жевательную резинку. Не общайтесь в эти

рака, на голодный желудок и во время еды;

- выкуривайте каждую сигарету не более чем до половины;

- держите сигареты подальше от себя (лучше на шкафу), чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы совершать лишние движения;

- затягивайтесь менее часто и неглубоко;

- между затяжками не оставляйте сигарету в руке, а кладите ее, любимую, на край пепельницы;

- не курите перед сном и за рулем;

- старайтесь не курить «за компанию», если вам не хочется. Если же кончились сигареты, не просите их ни у кого;

ный период, жена делала отвар из овса и поила им супруга. Отвар готовится так: 4 столовых ложки овса залить 2 стаканами кипятка и довести до кипения. Затем снять с огня, дать немного остыть и вновь довести до кипения. Настоять в течение часа и процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день в течение месяца. Это средство несколько ослабило у мужа тягу к никотину, но женщина была не утомима и «откопала» более действенный рецепт. При сильных приступах желания закурить (когда кто-то приходил к ним в гости или муж начинал нервничать, становился раздражительным), она давала

ного корневища залить 200 мл воды, кипятить 10 минут и полчаса настаивать. В общем, совместными усилиями супруг бросил курить, а затем и от туберкулеза благополучно излечился. Мораль мне видится такая: при хорошей жене еще ни один мужик не пропадал.



не курить табаку

Доктор медицины Эндрю Уэйл (США) после многолетних исследований стал выписывать своим пациентам при сердечных аритмиях добавку магния. Они принимали магний (цитрат, глюконат или хлорид) перед сном и

трудные времена с курящими друзьями, обходите стороной ларьки с сигаретами. Всякий раз, когда захочется купить «курева» - отдавайте эти деньги жене на «карманные расходы». Ее «щенячья» радость будет хоть в какой-то мере компенсировать ваши моральные муки. Запомните утверждение медиков: когда приходит желание закурить, то по времени это состояние длится недолго - всего 5 минут. Несомненно, для вас они покажутся вечностью. Терпение, друзья мои, и еще раз терпение. Избавление от многих недугов - вот награда, которая вас ждет.

Долгие проводы - лишние слезы

Эта программа для тех, кто обожает издевательство над собой. Постепенный отказ от курения придется им явно по душе. Итак, предлагаем тактику «малых шагов»:

- взяв сигарету, пачку сразу прячьте подальше;

- не курите до завет-

- курите сигареты только с фильтром и никогда не выкуривайте более 1 сигареты в час;

- постепенно ужесточайте условия, и в конце концов наступит день, когда вы сможете без слез смотреть на проходящего мимо человека с сигаретой.

Отвар змеевика отучает на века

Очень интересное письмо пришло в нашу редакцию от М.С.Рожиной из Брянской области. Муж этой женщины курил много лет, и в 45 у него обнаружили туберкулез легких. «Докурился» - как констатировала сей факт жена. Естественно, что она не могла в этих обстоятельствах сидеть сложа руки и решила оказать врачам посильную помощь - заставить мужа бросить курить. Пока он лежал в больнице, то, само собой, тайком от медперсонала покуривал. Дома же его ждал жесткий контроль со стороны супруги и домочадцев. Жена поставила условие: или она и дети, или сигареты. Каждому ясно, что туберкулез может быть заразен. Чтобы мужу легче было перенести труд-

Пятая попытка не оказалась пыткой

Два года назад у меня серьезно заболело сердце. Приговор врачей обсуждению не подлежал: «Если хотите жить дальше - бросьте курить!» Смолил я тогда «по-черному», пачки сигарет на день не хватало. Бросить я пытался четыре раза. Каждый раз выдерживал не больше одной-двух недель. Потом пошел к врачу и сказал: «Все, не могу бросить, видно, сколько на роду написано - столько и проживу...». Тогда-то он и посоветовал мне настойку подорожника принимать. Решил я сделать пятую попытку. Сначала приготовил настойку: молодые листочки подорожника нарезал, сложил в стеклянную банку из-под майонеза, на 2/3 залил водкой, накрыл блюдцем и поставил на подоконник на солнышко. Через две недели слил жидкость в пузырек и всюду стал носить его с собой в кармане вместе с кусочками сахара. Как только мне становилось невмоготу - я капал на сахар настойку и сосал, как леденец. Через некоторое время желание курить проходило. Постепенно сигаретный дым стал мне неприятен, а потом вообще тошнота от него появилась. Врач говорил, что подорожник вызывает отвращение к курению, но я, честно говоря, не верил, пока на собственном опыте не убедился. И вот уже 2 года, как я не курю. Такое чувство, будто заново родился. Исчезла одышка, прошел кашель, сердце перестало болеть, в общем, почувствовал себя человеком, а не старой развалиной.

супругу прополоскать рот отваром корневища змеевика. После такой процедуры следовал сильный позыв рвоты и, как следствие, тяга к табаку сменялась отвращением. Рецепт отвара тоже несложен: 10 г мелко нарезан-



Береженого Бог бережет

Разворот подготовила
О.В.ГУНЬКО

Кальций - раз, магний - два, хворь сдает свои права



Муж да жена — одна сатана

В № 27 «Завалинки» (июль 2000 г., «толстушка») было напечатано письмо Оли из Архангельской области «Хочу мужчину, но есть причина...». Эта тридцатилетняя женщина полагает, что на ней «порча», и потому ей не суждено быть счастливой в браке, ведь уже два мужа бросили ее... На просьбу о помощи откликнулась читательница из Приморского края.

К вам вновь придет любовь!

Чтоб расстаться с бедой, помолись над водой

Здравствуйте, Оленька! Меня тронул ваш рассказ. Попробую помочь советом. Только не думайте, что счастье придет как по мановению волшебной палочки. Вы правильно считаете, что на все воля Божья. Я не знахарка, не ведунья и не экстрасенс. Я такая же, как и вы. То, что я вам посоветую, в свое время помогло мне самой.

Надо проснуться на утренней заре и принести воды из колодца (в крайнем случае можно обойтись водой из-под крана). Залить воду в двухлитровую банку. Желательно, чтобы за столом было три иконки — Иисуса Христа, Матери Божьей и святого Пантелеимона (если всех трех нет, то хотя бы одна). Попросите у Бога прощения, говоря примерно такие слова: «Господи, прости всех

моих предков за все их грехи, как вольные, так и невольные! Господи, прости меня за мои грехи, как вольные, так и невольные». Перекреститесь и спросите разрешения: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Предвечного Отца Небесного! Ты сказал пречистыми устами Своими, что без Тебя ничего нельзя делать. Прошу Твоей помощи — всякое дело с Тобою начать. За Твою славу и спасение души моей! И ныне, и присно, и вовеки веков. Амины!». Тут снова перекреститесь.

После этого зажгите свечку — желательно церковную, но можно и простую. Щепотью правой руки несколько раз проведите вокруг банки по часовой стрелке, словно собирая невидимые нити и сбрасывая их в огонь свечи. Затем над банкой сделайте правой рукой мудру Иисуса Христа, как изображается на иконах: указательный палец смотрит вверх, большой палец лежит поверх безымянного, образуя как бы букву «х», а средний палец и мизинец полусогнуты. Склонитесь над самым горлышком банки и произнесите три молит-

вы об исцелении от болезни или порока. Первая молитва — «Отче наш...», вторая — молитва Иисусу Христу на избавление от порчи, третья — «Верую во единого Бога Отца...». После каждой молитвы следует перекреститься и поклониться образам.

Слова молитв должны идти от всего сердца. Вода не станет целебной, если молиться механически, без сердечного участия. Ничего не получится и у человека с нечистой совестью, у того, чье главное стремление — корысть. После молитвенного заговора над водой надо обязательно поблагодарить Бога.



Обтираньем и питьем вызываем сил подъем

Полученную воду нельзя ставить на солнце, в холодильник. Не держите банку открытой. Не пейте прямо из этой банки, не ставьте ее на пол, не бранитесь, находясь рядом с ней. Сама я держу банку с такой водой в шкафу, в темном пакете.

Набрав в рот заговоренной воды, надо обрызгать ею человека, вроде того, как мы spryskivaem белье перед глажением. Если вы исцеляете сами себя, то попросите сделать это мать или бабушку, в крайнем случае близкую подругу. Но имейте в виду строгое правило: о смысле и цели лечения никто из них не должен знать. Лучше всего сами

оботритесь этой водой с головы до пят. Если через 20-30 секунд от тела пойдет специфический запах, можно считать, что вода получилась.

Целебную воду необходимо пить в любое время суток 3-4 раза в день по одной трети стакана. При этом возможно кратковременное ухудшение здоровья. Но пусть это вас не останавливает. Постепенно изменится энергоинформационная структура клеток вашего организма, начнут возвращаться здоровье и даже молодость. Вы ощутите подъем жизненных сил, уйдут страхи, сомнения. К вам потянутся добрые люди.

«Приди, приди ко мне, вторая половина!»

Оленька! Пока писала это письмо, я укреплялась в уверенности, что к вам вернется любовь. Произносите почаще в течение дня такие слова: «Скажи, кто ты? Любовь, останься, а корысть, уйди! Если ты дьявол, то уйди с моего пути! Приди, приди ко мне, вторая половина!». О том, что вы думаете и делаете — молчите, не делитесь со своими подругами. Ведь они иногда так позавидуют, что нам приходится страдать потом всю жизнь. Скрывайте свои чувства иногда даже от матери своей. Прислушивайтесь к себе, сами решайте свои проблемы. Дай Бог, чтобы все у вас получилось! А как пойдут дела ваши на поправку, сходите в церковь и закажите благодарственную молитву.

С уважением
Виктория Ивановна,
г. Партизанск-10
Приморского края.

Некоторым людям, которые хорошо самовнушению поддаются, заговоры народные лучше всяких лекарств помогают. Особенно это женщин касается. Хочу предложить народный способ лечения рака груди. Сначала нужно найти незрячего человека и дать ему подержать в руке серебро: монету или ложку. Эти вещи надо положить в святую воду, взятую в церкви в святой праздник. Ночью умыться этой водой, читая так: «Владыко Пресвятой, пойдешь раба (имя) от рака откупаешь. Чур меня, чур не Божьему рабу (имя). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Зинаида Дмитриевна, г. Тверь

Рак груди
заговоры



Проклятые «вампиры» лезут во все дыры

В редакцию нашей газеты приходят письма с просьбами подробнее описать методы борьбы с энергетическими «вампирами». Многие сталкиваются с этой проблемой. Вот и Зоя Павловна из Нижегородской области просит совета. Объединив народную мудрость и опыт наших читателей, мы хотим еще раз рассказать об основных приемах защиты от «вампира».

1. Постарайтесь как можно меньше общаться с таким человеком. Избегайте встреч со своим «мучителем», и он, скорее всего, станет искать себе другого донора энергии.

2. Во время общения не поддавайтесь на провокации, не давайте вывести себя из душевного равновесия. Соглашайтесь со всем, что вам говорят, и не вступайте в полемику. Именно во время вашего волнения, раздражения, гнева «вампиры» черпают от вас энергию.

3. Старайтесь не смотреть своему «другу» в глаза.

4. Никогда в разговоре ничего не рассказывайте о себе и своих близких, не пускайте его в свою душу.

5. Носите нательный крест и в сложной ситуа-

ции берите его тихонько в руку.

6. Постарайтесь сделать так, чтобы этому человеку самому не хотелось с вами общаться

7. Сидите во время разговора, скрестив на груди руки и положив ногу на ногу, чтобы «вампир» не смог разорвать ваш энергетический круг.

8. Читайте про себя молитвы: «Отче наш», «Пресвятой Богородице» и «Ангелу хранителю».

9. Носите в кармане и в сумочке маленькое зеркало лицевой стороной от себя. Оно будет отражать негативную энергию.

10. Главное - не бойтесь этого человека. Жалейте его, но не давайте садиться на вашу шею. Если он не отстает по-хорошему, то разорвите с ним отношения по-плохому. Правда за вами, поэтому ничего не опасайтесь - и Бог вам поможет.

**Нет,
поверьте,
страха
смерти!**

— В «Завалинке» № 36 одна женщина жаловалась, что постоянно мучается страхом смерти. Я хочу ей помочь.

Пусть она возьмет три щепотки серого мака и заговорит его на ущербной Луне следующими словами: «Ангел мой земной, будь со мной, с Божьей рабой (имя). Сними страх смерти орудием вечной жизни — именем Бога. Аминь».

Потом заговоренным маком! нужно обсыпать себе голову. И страх смерти пройдет.

Н.Б.ДУЛОВА,
г. Архангельск

В НОЧЬ С ПЯТНИЦЫ

НА ПОНЕДЕЛЬНИК

Камень будет стеречь, от припадка беречь...

Если вы хотите, чтобы человек, страдающий припадками, избавился от них, возьмите одежду, в которой у больного случился последний



припадок, закопайте ее между двух осин и сверху поставьте круглый камень, найденный на берегу реки. Потом прочитайте три раза заговор: «Велю я тебе, камень, не у воды лечь, а припадки стеречь. Пока ты на его рубaxe будешь стоять, у раба Божия (имя) припадкам не бывать. Аминь. Аминь. Аминь!»

Для мужчин нужно это делать в «мужские» дни недели: понедельник, вторник, четверг. Для больных женщин - в «женские»: среду, пятницу, субботу.

**Н.Б.ДУЛОВА,
г. Архангельск**

И в трудный час
навестила мама нас

Родилась я в 1938 году, в августе. А ровно через месяц у меня умерла мама. Осталось нас пятеро детей на руках больного отца (его даже на войну из-за болезни не взяли). Но в 1946 году отца мобилизовали вместе с бывшими партизанами на поиски одичавшего скота. И полгода мы жили без отца.

С утра шли в школу, а вечером собирали и пилили дрова, варили скудную еду, ужинали, запирали двери и ложились спать, два брата на одну кровать, а сестры - на другую. Старший брат Михаил брал с собой в спальню топор: боялись бандитов, которые по ночам еще разбойничали в поселке.

И вот однажды улеглись мы спать - еще никто не уснул. Вдруг открылась дверь в

комнату и вошла незнакомая женщина, в руках ее была тарелка с ложками. Она положила тарелку на стол под иконы и стала смотреть на меня. Брат вытащил из-под кровати топор, но его остановила одна из сестер: «Миша, опомнись! Это наша мама пришла, чтобы посмотреть Веру» (то есть меня, младшенькую). От взгляда незнакомки мне стало тепло и спокойно, первоначальный испуг прошел, меня склонило в сон, и я моментально уснула.

Утром мы всей семьей обсудили ночное происшествие (ушла женщина из дома сразу же - как меня одолел сон). Старшие решили, что надо сходить к батюшке и все ему рассказать. Что и было сделано. Священник сказал то же самое, что и

предполагала сестра: это приходила наша покойная мама. И вот этот ее приход все мы, братья и сестры, запомнили на всю жизнь. И жили мы все последующие годы дружно, всячески помогали отцу, заботились о нем и друг о друге. Ходили в церковь старались не нарушать Божьи заповеди. И никто из нас не ругался по-матерному, не стал пьяницей или злым человеком. И я каждый год езжу в Харьков, хожу на кладбище, чтобы помянуть своих близких, кого уж нет с нами.

**Вера Михайловна
АЛЕКСЕЕВА,
г. Ковров,
Владимирская
область**

Чтобы помочь себе в торговых делах, сделайте следующее: в новолуние налейте в стакан воды и, читая заговор, выпейте половину, а остатком протрите лицо. Слова надо говорить такие: «Да будет рабе Божьей (имя) преуспевание в торговле, в купле, в продаже и менательстве, и во всем. Быть слову моему крепким!»

Виктория ДВОЕНОСОВА, г. Мирный, Республика Саха-Якутия

**Помощь в купле
и продаже**

Тринадцатая линия



ли в полную силу. Хотя на днях эта назойливая реклама «подвела» меня. После ужина стал смотреть по РТР фильм «Любовь по заказу». Начало заинтриговало, похоже, неплохое, наше. Через пару минут побежали ролики рекламные. Я задумался, случайно на часы глянул: 4 минуты прошло, забыл уж, что и смотрю, а реклама все на экране крутится. Потом опять кино минут семь промелькнуло, а

правда, спросил перед сном: «Свет, тебе какие больше прокладки нравятся: светленькие или темненькие?». Она удивленно взглянула и ехидно ответила: «Жизнь хороша, дорогой, когда пьешь не спеша, а ты за полчаса бутылку «уговорил». Иди уж спи, а «утром исчезнет то, что так тебе не хватает...».

И вот после такого кавардака вижу сон: приеха-

Мы пьем «за дам», носы задрав.
Охотно пьют всегда «за дам»
и молодой, и старей,
Молясь их бюстам и задам.

Все пьют за радости забав,
Другие радости забав.
Как в миллиарде шар забав,
Иль перцу наглещу забав,

От тоста и вина зардев,
Прибавим каждый роста,
Поскольку тост «за баб» избрав,
и крови чувству прилив,

За милых дам, за баб-с, за дев
Не подымайте тоста,
Поскольку тему ту забав,
Напиться очень просто.

За милых дам!

Марк КАГАНЦОВ,
г. Воркута

И такая дребедень целый день...

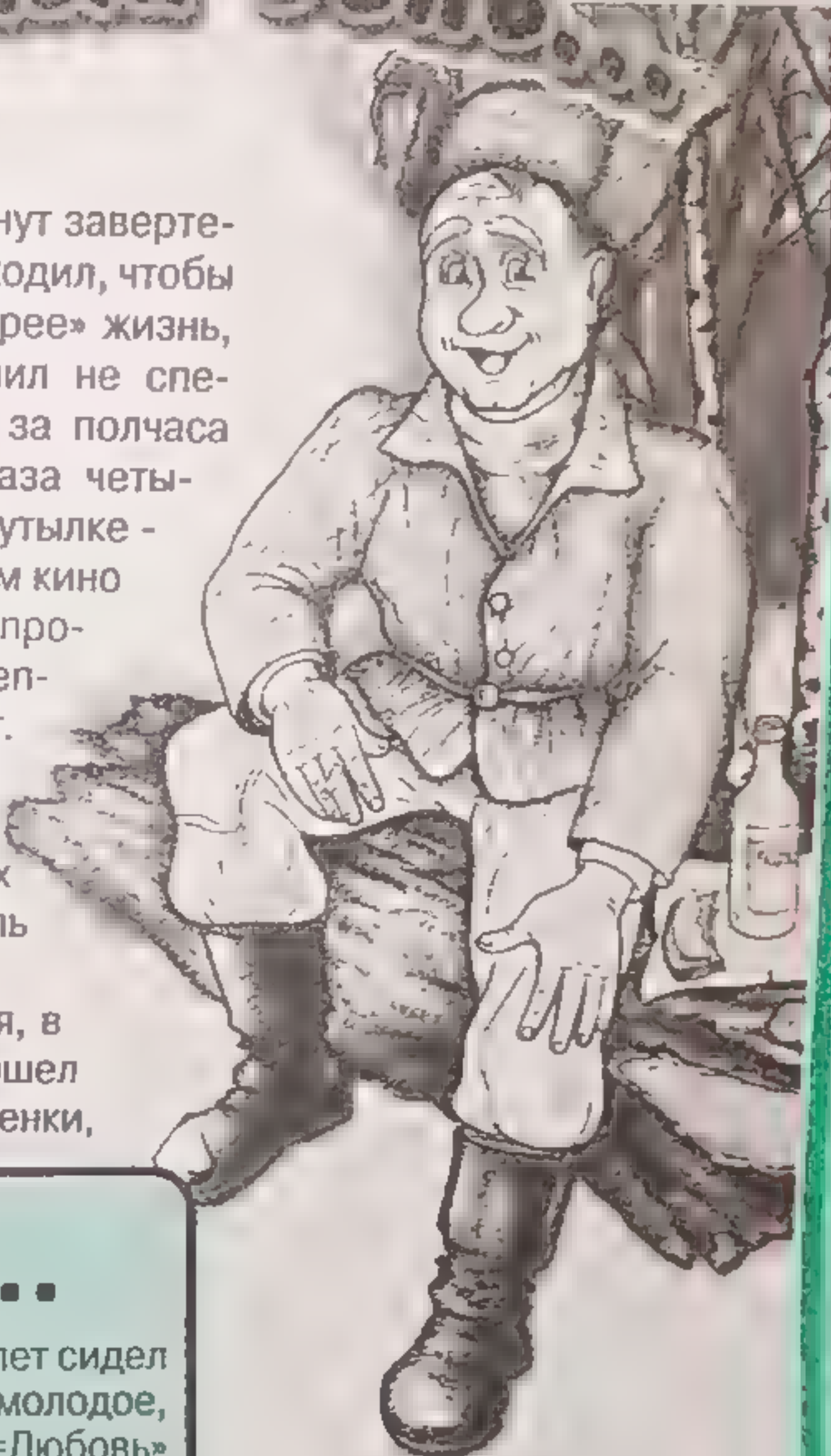
Я честно говоря, стал привыкать к рекламным роликам. Да, видимо, не одного меня «приобщили» к таким вставкам. С одной стороны неплохо, пока реклама - можно выйти покурить или первачком «смягчить горло» втайне от жены, конечно. А коль душа не хочет горячительного, то просто помечтать о том

о сем, о родной деревушке, например, так как «Сникерсы» и «Твикседы полосатые», памперсы пузатые, «Бонпари от Савинова со вкусом Красной фабрики» и белоснежную Асю с Синдбадом в джине не принимал, ни применял и не собираюсь. «Битнер» - некогда болеть», пожалуй, куплю, так как собираюсь в Мезень на рыбалку-охоту, а там уж действительно некогда болеть.

«А вообще, все только начинается», и, на мой взгляд, рекламные паузы еще не вош-

реклама на 5 минут завертелась. На кухню сходил, чтобы «чувствовать острее» жизнь, 50 граммов выпил не спеша... А реклама за полчаса «выскакивала» раза четыре. У меня уж в бутылке - дно видно, а о чем кино - не пойму. Одни прокладки, брызги пепси да лива летают. А тут еще девушка куда-то улетила, и все из-за тех же прокладок. Жаль девушку...

Короче, устал я, в голове «каша». Пошел «на боковую». У женки,



ла Ася и сердито говорит: «Вы все отчислены. А памперсы, твиксы, синдбады, олбисы, тампаксы и сникерсы пошли на восстановление башни». - «Откуда отчислены, какая башня?» - думаю я. А та хитро добавляет: «Не дай себе засохнуть - смягчи горло. Вот вам «Дося», и «пусть друзья завидуют». А жена пусть радуется: «Комет» - день за днем, и идеально чистый дом».

Александр ВОЛКОВ,
г. Северодвинск

Мы странно встретились...

В 1962 году я окончил обучение в школе-десятилетке, где в течение всех 10 лет сидел за партой с одной и той же девочкой (назовем ее условно Любой). Дело было молодое, была любовь. Носил за ней портфель, вырезал на березовой коре: «Люба+Вова=Любовь» и все такое. Но молодость проходит.

Прошло почти три года. Связь мы, конечно, потеряли. После окончания технического училища я был направлен по распределению в Тюменскую область. Выехали с бывшими сокурсниками на поезде в Москву, чтобы затем вылететь из Москвы на самолете в г. Тюмень. В Москве встретил нас наш сокурсник, живущий там. Мы остановились у него на два дня. На следующий день пошли в баню, где познакомились со студенткой, которая подрабатывала продажей билетов в баню, и договорились с ней о встрече на следующий день. Она сказала, что познакомит нас со своими подругами, с которыми учится в техникуме.

На следующий день мы встретились и поехали к ней в общежитие. Сели на трамвай, проехали несколько остановок, затем прошли два квартала пешком. Подошли к многоэтажному общежитию, сдали свои документы вахтеру и поднялись на лифте на седьмой этаж. Зашли в комнату N 745 и стали раскладывать на столе закуски. Комната была рассчитана на четырех человек. Остальные девушки были на занятиях. Примерно через 40 минут в нашу комнату вдруг заходит Люба, с которой я 10 лет сидел за одной партой, и говорит мне: «Привет, Володя, а как ты меня нашел?». И это в Москве, где в 1965 году было более 8 миллионов жителей. Это был шок!

С уважением В.Ф. РАДЧЕНКО,
Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Торфяное

Издатель и учредитель ООО «Издательство «Северная неделя»

Директор В.В. БЕЛОУСОВ

Редактор А.А. РОСКОВ

Зам. редактора Ю.А. ЛЬВОВ

Под номером работали

А.В. СИВЯКОВ, В.Г. МАРКОВ, Л.П. ФЕДОРОВ, О. В. ПОСЛОВИНА,
В.М. ТЮРИН, В.И. КАРПУХА, Е.Г. БЕРЕСНЕВА, М.Г. ТУШИНА, О.В. ГУНЬКО
И.А. БИРЮКОВА, С.В. БЕЛОУСОВА, А.А. ПАНОВ, Э.В. САЛАМАТИН



Свидетельство о регистрации
П/И № 77-3388 от 28.04.2000г.
Министерства РФ по печати.

Территория распространения -
Российская Федерация, страны СНГ

Адрес редакции: 164520
Архангельская область,
г. Северодвинск,
ул. Первомайская, 15

Телефон 6-19-57 Факс 6-74-44
http: www.vdvsn.ru email: post@vdvsn.ru

Общий тираж 99535

ИПП «Кострома»
(г. Кострома, ул. Самоковская, 10)
заказ 6136.

Северодвинская типография
(г. Северодвинск, ул. Южная, 5)
заказ 479.

Время подписания в печать
по графику четверг 16 00 часов,
фактически - четверг 16 00 часов
23.11.2000г.

Цена свободная. Выходит один раз в неделю



Газета для садоводов и огородников

№5 (19)

март
2000

Зеленый проспект

Выходит 2 раза
в месяц

Время капели



Хотя по календарю начало весны датировали первым марта, народ издавна считал, что ее приносят на своих крыльях грачи, вернувшиеся из теплых стран.

И как бы ни пугал март своими морозами и снежными заносами, но под лучами горячего весеннего солнца они держатся недолго. И справедливо наши предки говорили: «Февраль — силен метелью, а март — капелью». Весна уже чувствуется всюду. Воздух насыщен едва заметным ароматом тепла и свежести. Постепенно повышается температура воздуха, вре-

менами появляются лужи. Небо становится лазурно-голубым. Ярче светит и приятно ласкает теплом солнце. Заметно прибавляется день. С крыш начинают свисать сосульки, оплавляется снег. Но мудрая народная пословица предупреждает: «Весна да осень — на дню погод восемь».

Весна только вступает в свои права, а земледелец хочет знать, какой она будет, когда появится трава, будут ли дожди в мае и, конечно, какое его ждет лето. Он припоминает старые приметы: «По холодной весне — градобойное лето», «мартовский снег стоит половины удобрения», «ранняя весна ничего не стоит». Издавна заметили, что если на Федота (4.III) снежный занос — к поздней траве, на Тимофея-весновей (6.III) — тепло у дверей. А пришла Евдокия-плющиха (14.III) — принесла начало оттепели. Какова Евдокия — таково и лето.

«На Евдокию погоже — лето будет пригоже», а «какова середина марта, такое лето».

Сегодня в номере:

- ☒ «Вьется цепкая лиана». Посадите хмель на участке.
- ☒ Абрикосы в моем саду.
- ☒ Металл, магнит и растения.
- ☒ Баклажаны под колпаком.

Что делать, если...

...ВАШ САД «АТАКОВАЛ» МАЙСКИЙ ЖУК.

От майского жука сад можно защитить посевом конопли. Выбирать особого места не надо, просто постарайтесь, чтобы она была во всех уголках или по периметру.

...УЗЕМЛЯНИКИ КУСТЫ ОТСТАЮТ В РОСТЕ, МЕДЛЕННО РАСТУТ УСЫ И КОРНИ, А ЛИСТЬЯ ИЗМЕНЯЮТ СВОЮ ФОРМУ И СТАНОВЯТСЯ МОРЩИНISTЫМИ.

Внешний вид растения говорит о недостатке бора. Исправить положение можно следующим образом: до цветения земляники или после сбора урожая надо опрыскать растения бором. На 50 кв.м потребуется 2 л воды, в которой растворено 10 г борной кислоты.

ЦИТАТА НОМЕРА:

«Не ищи врагов, они найдут тебя сами.»

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН

У меня конфликт с председателем правления нашего садоводческого товарищества. Он мне постоянно угрожает всяческими карами вплоть до исключения из членов СТ. Причем из его угроз выходит, что он один вправе принимать самые «крутые» меры — мол, новый «дачный» закон дает председателю правления очень широкие полномочия. Так ли это?

А.ТУРКИНА.

СОВЕТУЕМ вам внимательно ознакомиться с уставом вашего садоводческого объединения — в нем должны быть четко перечислены все полномочия председателя правления. Причем, во-первых, устав в этой части не должен противоречить статье 23 Федерального закона от 15 апреля 1998 г. № 66-ФЗ. Во-вторых, объем полномочий председателя правления ограничен следующим правилом, установленным законом: к его компетенции не могут быть отнесены вопросы, которые закреплены за общим собранием членов и за правлением объединения. Разумеется, закон не предоставляет председателю правления исключать единолично кого-либо из членов объединения. В упомянутой выше статье 23 «дачного» закона (пункт 2) сказано, в частности, что председатель правления председательствует на заседаниях правления, на основании решения правления заключает сделки и открывает в банках счета объединения, выдает доверенности, в том числе с правом передоверия, рассматривает заявления членов объединения и т. д. Никакими «карательными» полномочиями он не наделен.

С другой стороны, если требования председателя правления справедливы, основаны на законе и уставе объединения либо внутренних регламентах вашего СТ, то эти требования надо выполнять. А иначе в таком объединении не будет никакого порядка.

xxx

В июле прошлого года скончался мой отец, после него открылось наследство (в том числе садовый дом и земельный участок). Хочу принять свою долю наследства. Могу ли я это сделать сейчас, по истечении шестимесячного срока? Если да, то как?

Н.КУЛЬКОВА.

СУДЯ по письму, от наследства вы официально, в установленном порядке, не отказывались (то есть не подавали нотариусу заявления об этом). Если это действительно так, то шансы получить свою долю наследства у вас имеются. В соответствии со статьей 547 Гражданского кодекса РСФСР (не путайте с ГК РФ) наследники, пропустившие срок для принятия наследства, могут быть включены в свидетельство о праве на наследство без обращения в суд при условии согласия на это всех остальных наследников, принявших наследство. И еще одна оговорка: такое согласие, выраженное в письменной форме, должно быть заверено нотариусом до выдачи свидетельства о праве на наследство.

xxx

Хочу отказаться от своего приватизированного земельного участка и подарить его садоводческому товариществу, но от меня в земельном комитете требуют составления нового плана участка, хотя старый план у меня уже есть. Зачем нужен новый план?

Н.ФУРСОВА.

При осуществлении сделок по отчуждению земельного участка, в частности при передаче его в дар, помимо свидетельства о праве собственности на участок (акта о праве собственности), договора дарения, письменного подтверждения соседей об отсутствии претензий к границам участка, необходимо иметь план этого участка. В том случае, если план уже имеется и он соответствует фактическим границам участка на местности, дополнительно составлять его не нужно.

Вот такое удобрение...

Как показали опыты на Куйбышевской зональной опытной станции садоводства, в течение двух лет можно полностью освободиться от сферотеки на крыжовнике, используя калийное удобрение (сульфат калия или хлористый калий) при обязательном удалении больных частей побегов с осени.

В начале или середине октября при температуре выше плюс 5° кусты мы обрабатывали 10 %-ным калийным удобрением (1 кг на 10 л воды), а весной при распускании листьев сразу после цветения крыжовника и спустя 7—10 дней опрыскивали 1 %-ным калийным удобрением (100 г на 10 л воды).

В наших опытах в первый же год поражаемость побегов снизилась в 2,5 раза, больных плодов было в 5,5 раза меньше, чем в контроле. А еще через год поражались лишь единичные плоды.

Удаление и сжигание больных побегов без применения удобрений, как и одно лишь удобрение без обрезки пораженных побегов, не дают положительного результата.

Следует также отметить, что при использовании калийных удобрений ягоды крыжовника сильнее окрашиваются и увеличивают сахаристость.

З.КЛЮЧАРЕВА,

кандидат биологических наук.

Лунный календарь

посева и посадки
овощных культур

МАРТ

1 — наиболее благоприятный день для посева корнеплодов и клубнеплодов: картофеля (из семян на рассаду), сельдерея.

3, 4, 5, 6, 7, 8 — подходящий период делать обрезку деревьев. Быстро затягиваются раны.

11, 12, 13, 14, 15 — хорошо высевать на рассаду те сельскохозяйственные культуры, от которых нам нужны надземные части: перец, томаты, баклажаны, огурцы, лук-порей, землянику (семена).

18, 19, 20, 21, 22, 23 — самое время заняться окапыванием, рыхлением, прореживанием всходов. Но нельзя делать обрезку и прививку деревьев.

Из сокровищницы природы

ВЬЕТСЯ ЦЕПКАЯ ЛИАНА

А знаете ли вы, что среди наших травянистых растений есть лиана, длина которой достигает более 10 м? Это самая длинная из знакомых нам диких трав. Зовут ее хмель вьющийся. На приусадебных поймах, по оврагам и сырým широколиственным лесам можно увидеть незабываемую картину: зеленая чаща будто прошита лиловыми шнурами.

Двадцать и более лет живет корневище лианы, выбрасывая ежегодно новый длинный стебель.

Как только по весне прогреется земля, почки корневищ просыпаются, выталкивая наружу толстые сочные побеги. С виду эти побеги напоминают овощную спаржу, с которой они в эту пору могут соперничать на столе. Побеги хмеля и по вкусу похожи на спаржу. Но вот побеги проворно потянулись к опоре, перевивая кустарники или молодые деревца. Растут шестигранные, полые, вроде коноплевых, стебли быстро. Завивает их хмель строго по часовой стрелке. Для цепкости тонкие, гибкие и длинные стебли снабжены шипами-крючочками.

Эти качества как раз и позволяют использовать хмель как декоративное растение. Его высаживают вдоль изгородей и в результате получается красивый зеленый забор.

Листья хмеля супротивные, на длинных лиловых черешках.

Цветение быстро выявит разнополые особи. Цветки мужских особей мелкие, собраны в метелки. Зрелые пыльцевидные зерна легкие, сухие. Подхваченные ветром, они могут переноситься на расстояние до 3 км. После отцветания метелки опадают. Иные женские соцветия — шишки, свисающие гроздьями с ветвей. Состоит шишка из цветков, размещенных на коленчатом стерженьке. Оплодот-

воренные женские цветки впоследствии дают семена, представляющие собой мелкие бурые орешки.

Цветет хмель долго, с июля и до конца августа. В конце цветения на чешуйках, стерженьке и завязи легко заметить мелкие золотистожелтые пузырьки. Это лупулиновые железки, ради которых люди исстари разводят хмель. Кладут эту пряность в квас для отдушки. В хлебопечении она может заменить дрожжи.

Спелые шишки хмеля так богаты лупулином, что стоит прикоснуться, как из них буквально сыплется желтый порошок. Это и есть лупулиновые зерна. Как только шишки начнут источать нежный аромат, а чешуи заметно посветлеют — пора приниматься за уборку хмеля.

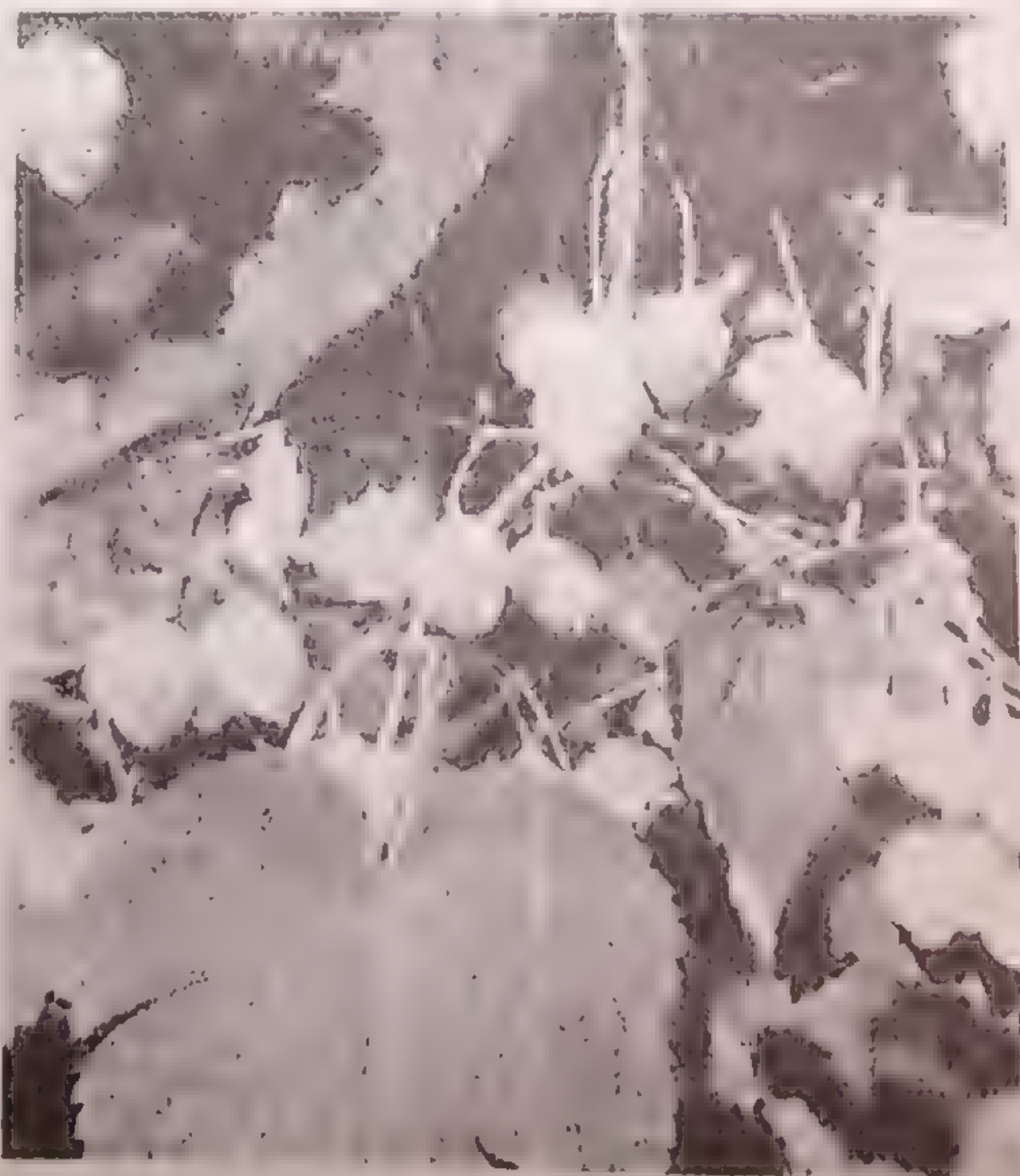
В купюре хмель вьющийся освоен со времен раннего средневековья. С каких только хозяйственных точек зрения его не рассматривали! Оказалось, что растение это может давать и масло, которое получают из соцветий, и волокно, не уступающее по крепости коноплевому. Молодые побеги до распускания

листьев на Кавказе используют как овощ. В сыром виде побеги крошат и едят в салате, отварные — поливают ореховым соусом и едят вместо бобов и спаржи. Молодые листья, порубленные и заправленные с солью, годятся для варки зеленых щей вместо капусты или крапивы.

Используют хмель и в народной медицине. Например, отваром из шишек можно полоскать волосы, чтобы остановить их выпадение. А люди старшего поколения собирают шишечки в полотняные мешочки и прикладывают к больным местам. Они утверждают, что от этого боль заметно спадает.

Разводят это растение корневищами или укороченными черенками-саженцами. Во взрослых хмельниках все плети после уборки шишек подлежат срезке. Сигнал к срезке — полное отмирание стеблей. Переспелые шишки рыжие, почти без лупулина и для дела не годятся.

А. СТРИЖЕВ.



...ГОРЯЧАЯ ВОДА

Часто бывает так, что оптимистические виды на урожай с приближением сбора обидно тают из-за непредвиденных изменений погоды, болезней растений и полчищ прожорливых вредителей. Это заставляет искать способы защиты сада и в первую очередь хвататься за сильно действующие яды. А нам помнятся довоенные роскошные сады правобережной Волги. В те времена практически не применяли химикатов. Но в садах не досаждали, как теперь, огневка, пилильщик, гля, реже встречалась мучнистая роса.

Помню и то, как рано весной бабушка заставляла нас поливать кусты смородины и крыжовника горячей водой. Справедливости ради, признаюсь, что этот прием был бы нами навсегда забыт, если бы не наш сосед по саду, который напомнил об этой простой процедуре.

Вот уже пятый год, как я, следуя примеру соседа, отказался от всех химикатов, настоев помидорной ботвы и луковой чешуи и перешел на обработку кустарников горячей водой. Делаю это так. Рано весной, когда в саду еще не сошла полностью ледово-снеговая корка (примерно в первой декаде апреля), кипящую воду выливаю в холодную лейку объемом в ведро и тут же поливаю три-пять кустов смородины и крыжовника. После такого полива растения не угнетались мучнистой росой, увеличился прирост побегов, ягоды стали чистыми и даже заметно крупнее. На политых кустах не было тли.

Обработка горячей водой оказалась особенно эффективной для крыжовника сорта Финик, который раньше лет 15 очень страдал от мучнистой росы.

Рекомендую применять этот совершенно безвредный, дешевый и нетрудоемкий прием по защите растений.

Г. САБАНОВ,
садовод-любитель.

Помогут бороздки

Для борьбы с камедетечением у косточковых я бороздую стволы и скелетные ветки деревьев весной в начале сокодвижения. В результате вот уже 18 лет, прошедших с первого бороздования, ни на одной из трех вишен, трех слив и семи абрикосов не было ни капли камеди.

Борозды провожу на стволе по окружности через 15-18 см, а на скелетных ветках — вертикально-параллельные через 8 см одна от другой. Если располагать их реже, то между бороздами на коре появляются трещины, а это нежелательно. Когда трещина появляется на штамбе весной, еще ничего — к осени в какой-то мере она зарастает, если же осенью — дерево уходит в зиму с порванной «шубой». А трещины чаще всего как раз и появляются осенью, и штамбы в местах растрескивания подмораживаются.

Эту операцию на деревьях я провожу через год, иногда через два, в зависимости от того, как расширилась — разрослась прежняя борозда. Как только они расширились больше чем на 4 мм, весной провожу новые борозды между старыми.

Делаю это окулировочным ножом, кончиком, очень тонким и, конечно, острым. Нож должен заходить перпендикулярно. Кора разрезается практически до древесины.

Борозды обычно дезинфицирую 3 %-ным раствором медного купороса. Иногда вообще не обрабатывал, но и в этом случае болезни не обнаруживал.

Молодые деревья начинают бороздовать, как только на их гладких стволиках или скелетных ветках появляются трещинки — это считая сигналом к тому, чтобы на следующую весну в начале сокодвижения приступить к бороздованию.

И. БИНЧЕВ.

Капельное орошение

Для полива почвы под деревьями и кустарниками требуется очень много воды и времени. А иногда не хватает ни того, ни другого. И здесь на помощь может прийти капельное орошение. Сущность этого способа в том, что увлажняется сравнительно небольшая часть почвы в зоне основной массы корней.

Обычно для капельного орошения вдоль рядов растений прокладывают на незначительной высоте или на небольшой глубине под землей шланги. Против каждого дерева в этих шлангах сделаны отверстия и в них установлены капельницы. Но для индивидуального сада такая система не очень удобна, сложна и дорога. Можно устроить капельное орошение гораздо проще.

Для начала следует обзавестись жестяными банками от консервов объемом 4-5 литров. За неимением таких банок можно применить и банки меньшей емкостью (около литра), а также оцинкованные или алю-

миниевые ведра. Далее надо сделать так, чтобы дно их стало выпуклым. Зимой с этим нет проблем: в морозные дни банки наполняют водой и оставляют на улице, например, на балконе. Превращаясь в лед, вода увели-

ЕСЛИ ЛЕТО ЗАСУШЛИВОЕ...

чивает объем и выгибает дно банки.

Снаружи в центре выпуклого дна нужно проколоть шилом или другим тонким острым предметом маленькое отверстие, предварительно подперев дно изнутри деревяшкой. Теперь банки готовы к употреблению. Но прежде следует налить в каждую банку воду и понаблюдать, как быстро она из нее вытекает. Струйка воды должна быть тонкой и прерывистой. Так обычно бывает, когда диаметр отверстия 1-1,5 мм.

В зависимости от струи литровые банки опорожняются за 10-15 мин (около

больших деревьев их придется наполнять несколько раз подряд), а в больших банках воды хватает на час, в ведре — на 2-3 часа. Капельницы для ведер и больших банок можно изготовить из ниппелей от велосипедных шин.

«Сосуды-капельницы» устанавливаются на двух кирпичах или чурбачках на расстоянии 1-1,5 м от ствола взрослого дерева или в 20-40 см от молодого саженца так, чтобы их дно было на высоте 2,5-8 см от земли, не более, иначе под капельницей начинает сильно расти трава. Можно установить и по 2-3 банки с разных сторон от дерева.

Применяют капельное орошение и для кустов черной смородины, ирги, крыжовника и др. плодовых и декоративных растений.

Даже при таком примитивном устройстве полива надо помнить, что переувлажнение почвы в зоне корней тоже вредно, поэтому полив следует иногда проводить через сутки.

ВСЕМИ ЛЮБИМЫЙ РЕДИС

Возьмите на заметку

обладает желчегонным свойством. И еще его называют «горчичником изнутри», он способствует повышению иммунитета, подвижности суставов.

Редис рекомендуется размещать на участке после огурцов и тех культур, под которые вносились органические удобрения. В этом случае под редис минеральных удобрений почти не вносят. Не следует высевать редис после капусты и корнеплодов.

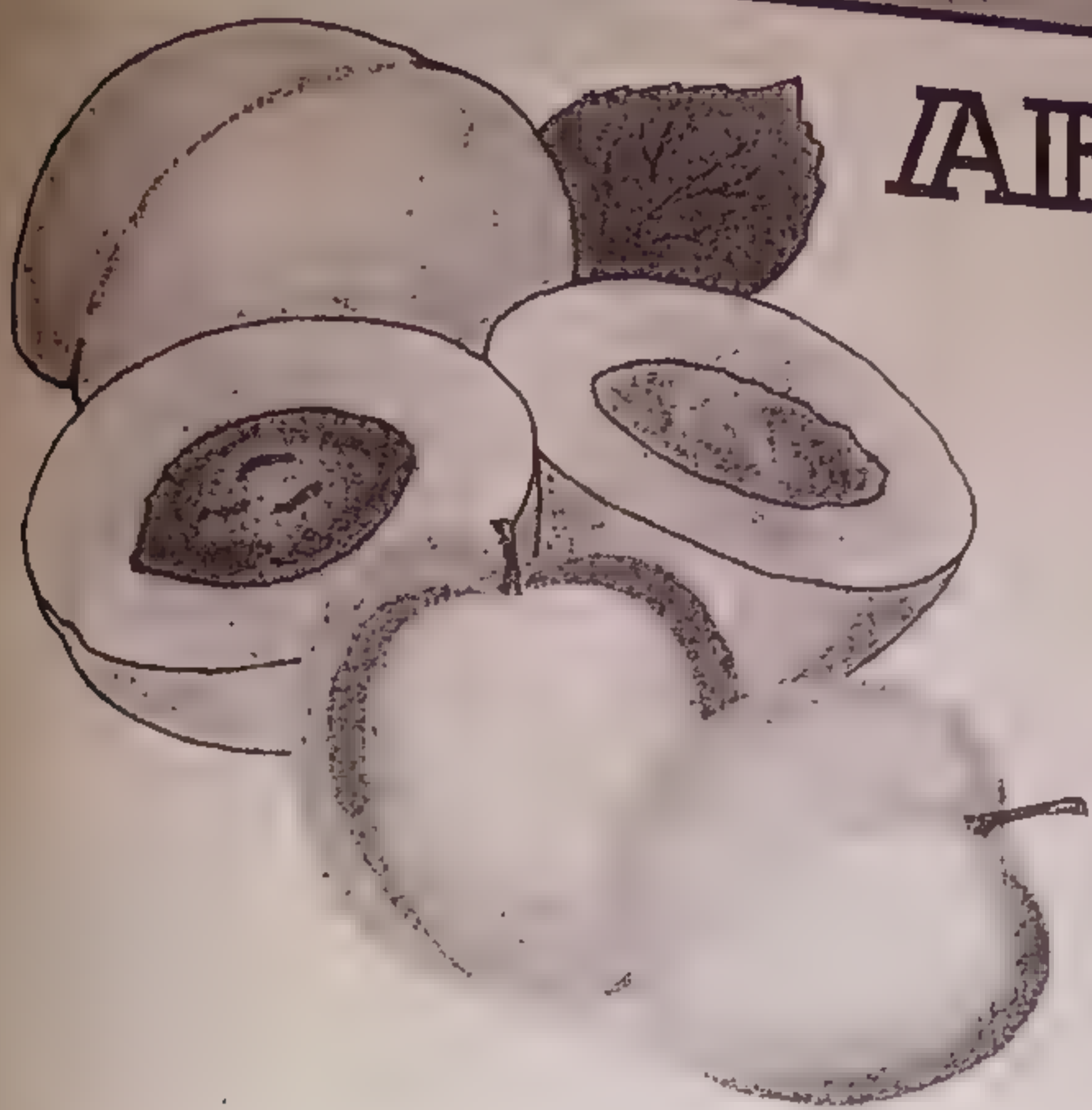
В течение теплого времени года урожай редиса можно получить несколько раз. В этом случае после-



Основная ценность редиса заключается в том, что это — самое скороспелое корнеплодное растение и употреблять его в свежем виде можно практически весь год.

По содержанию кремния редис — вторая культура после топинамбура (земляная груша). Кремний придает прочность кровеносным сосудам. С возрастом его количество в организме уменьшается, происходит старение — дряблеют мышцы, кости становятся хрупкими и т.д. Когда его достаточно, он находится в стенках кровеносных сосудов и препятствует отложению холестерина, образованию бляшек. Сам по себе редис

дний раз его высевают в почву в начале августа. Но учтите, летние посевы редиса дают корнеплод пониженного качества.



АБРИКОСЫ В МОЕМ САДУ

Даже на Саратовщине можно получать хороший урожай прекрасных золотых плодов, которым отводится значительное место в связи с их высокими вкусовыми качествами. Абрикосы отличаются высокой сахаристостью — до 20%, содержат лимонную, яблочную и другие кислоты, имеют приятный специфический аромат. Ядро косточки съедобно, содержит до 60% жира. Масло, добытое из абрикоса, по целебным свойствам более ценный продукт, чем сам абрикос.

Абрикос — культура высокоурожайная. Максимальный сбор с 10-летнего дерева — 100 кг.

В наших климатических условиях наиболее распространены сорта Краснощекий — оранжевого цвета с карминовым румянцем и Ананасный — ярко-желтый.

Саженьцы абрикоса можно вырастить из косточек спелых плодов. Для этого их осенью высаживают в грунт на глубину 4-5 см (если почва «тяжелая», глубина заделки должна быть 5-6 см). На постоянное место абрикос сажают в возрасте до 3-х лет. Опытные садоводы утверждают, что пересадка молодого деревца от 4 и более лет дает мало эффекта и зачастую ведет к гибели дерева. Также считают ошибочным мнение, что абрикос в молодом возрасте любит частую пересадку.

После выкопки корни каждого саженца лучше завернуть в увлажненную ткань, оставляя открытым верх, уложить в полиэтиленовый мешочек и завязать выше корней. В такой упаковке саженцы могут храниться довольно долго.

ПОСАДКА

Выбор почвы под абрикосовые деревья требует особо серьезного внимания. Лучшими считаются по-

чвы легкие щебенчатые, суглинистые, допускается присутствие в них извести. Почву с сильнокислой реакцией абрикос не переносит. В этом случае необходимо известкование.

В Поволжье лучшие сроки посадки — весна. Если закладывается сад, ямы для посадки делают на расстоянии 3-4 м в ряду и 4-5 м в междурядьях. Перед посадкой в яму, примерно 40 см глубиной,сыпают смесь земли с перегноем и в этот состав сажают молодые деревца абрикосов. Следует сделать уплотнение почвы и сразу же вместе с поливной водой внести подкормку — 10 г аммиачной селитры на 1 кв.м.

УХОД

Исходя из того, что корневая система абрикоса размещается в основном в поверхностных горизонтах почвы на глубине 20-60 см (лишь отдельные корни достигают глубины 4-4,5 м), надо уделять большое внимание обработке приствольных кругов. Ученые рекомендуют содержать землю по системе черного пара: почву под деревьями не перекапывать, но рыхление делать регулярно — весной и после дождей и поливов. В практике садоводов два рыхления приравниваются к двум поливам.

На протяжении всей

жизнедеятельности абрикосовых деревьев следует внимательно следить за состоянием штамба. Желательно, чтобы высота его не превышала 60 см. Такая уменьшенная высота обеспечивает защиту штамба от солнечных ожогов и холодных ветров в зимнее время.

Зачастую кора на его поверхности и скелетных ветвях от воздействия морозов, а иногда просто от болезней растрескивается, образуя участки мертвой коры, что может привести к гибели дерева. Поврежденное место коры можно очистить жесткой щеткой, дезинфицируя 1-% раствором серно-кислой меди или 3-% раствором железного купороса и замазать поврежденное место садовым варом или глиной. Ну и конечно, периодически надо производить побелку штамба и скелетных ветвей.

УДОБРЕНИЕ

Значительное место отводится удобрению почвы. Не зря в народе говорят: «Почва — это коммерческий банк. Если не делать вклады, не будет и процентов», или «Зарывайте капитал в землю, и ваше будущее будет обеспечено».

Каждую весну под абрикосовые деревья надо вносить азотные удобрения, а осенью фосфор-

ные и калийные. Учитывая медленное действие навоза, им удобряют редко. Согласно рекомендациям ученых, в первые четыре-пять лет вносят в почву 4 кг перегноя, перемешанного с 15 г мочевины, 10 г суперфосфата, 20 г сульфата калия на 1 кв.м. Под плодоносящие деревья один раз в два года полезно вносить (норма на 1 кв.м) 4 кг навоза; по 20 г суперфосфата и сульфата калия. Особенно важен калий осенью, так как способствует лучшей морозостойкости деревьев.

Если калийные удобрения даются в виде хлористого калия, то дозу их следует уменьшить в два раза из-за большой токсичности хлора.

Удобрения заделывают в почву при рыхлении приствольных кругов.

Незаменима в системе удобрений древесная зола. Она содержит калий, кальций, фосфор, магний, марганец, бор и другие макро- и микроэлементы. Кроме всего прочего, она служит прекрасным средством защиты растений от грибковых заболеваний.

ПОЛИВ

Абрикос не особенно требователен к влаге, но правильный полив ему необходим. Особая потребность во влаге у абрикосовых деревьев наблюдается при следующих фазах развития: в период формирования косточек и активного роста плодов, после сбора урожая. Если осень сухая, надо обязательно произвести влагозарядный полив. Это предохраняет корни от вымерзания, а всего за год надо сделать 2-3 полива.

Окончание в следующем номере.

У садоводов-любителей часто возникает необходимость исправить дефекты кроны дерева или желание заменить один сорт другим. В таких случаях прибегают к перепрививке плодового дерева большими одногодичными побегами и многолетними плодоносящими ветками. Заменяют малоценные ветки высококачественными, а иногда и просто добавляют в крону новые ветви. В основном применяют два способа прививок: прививку копулировкой с удлиненными срезами и прививку щитком с большим слоем древесины в приклад.

К прививке для формирования и исправления дефектов кроны приступают уже в первые годы после посадки дерева, не дожидаясь его плодоношения. Ведь гораздо легче это сделать у молодого дерева, чем у взрослого, пусть потом оно растет здоровым, стройным, красивым. Сама прививка щитком проста, надежна, экономична и эффективна.

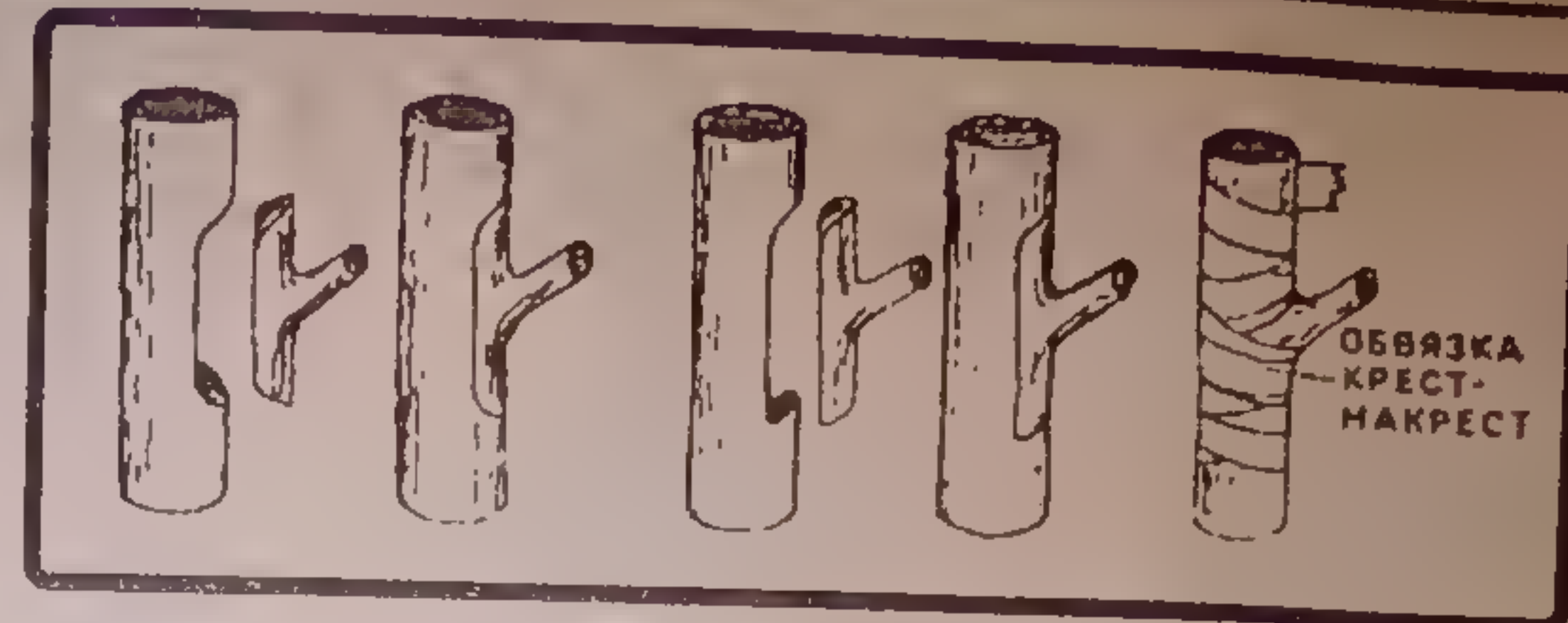
Прививки и перепрививки проводят с марта до половины мая и даже позже — до распускания почек у привоя (фактически прививают все лето). Делают это при хорошей погоде в любое время дня чистыми и сухими руками, следят, чтобы подвой и привой тоже были чистыми и сухими, а нож — острым, как бритва. Эти условия непременно соблюдают. Хороший уход, обильные поливы в засушливую погоду способствуют полному хорошему срастанию веток за вегетацию. На месте прививки остаются лишь гладкие и ровные швы. Приживаемость почти стопроцентная.

Растения перепрививают только хорошо развитые, здоровые, без крупных механических повреждений, морозобоин и солнечных ожогов. Прививаемый материал тоже должен быть здо-

ровым, не подмерзшим, с хорошо развитыми плодowymi образованиями, со спящими почками. Используют в основном молодые свежесрезанные, а иногда и заранее заготовленные побеги и ветки двух-трех лет, но последние перед прививкой обязательно вымачивают в воде одиное суток и дольше.

Длина прививаемых одногодичных побегов и веток от 0,3 до 2 м, диаметр их от 0,5 до 3 см.

Обвязывают прививку



посадки в сад. Этот способ используют и для того, чтобы создавать дополнительные скелетные ветви

на стволе там, где их нет (а хотелось бы, чтобы они были), или когда ске-

рошим углом отхождения, или два побега, если таких подходящих веток вовсе нет. Когда привой прочно и надежно прирастет, на второй-третий год его соединяют (прививают) копулировкой с удлиненными срезами к ветке-развилке. Такие «живые перемычки» очень надежны. Никаких инородных материалов (железных скоб, проволоки и т. п.) использовать не надо, отломов не будет.

Для прививки щитком в приклад у подвоя на стволе (ветке) делают продольный вырез-лыску длиной 5-15 см, «врезаясь» в древесину примерно на 1 см (чем толще подвой, тем длиннее делают вырез). У привоя также срезают побег-ветку со щитком с большим слоем древесины, точно подгоняя и по размеру, и по контуру среза на подвое. Нижний срез у выреза-лыски также можно делать с надрезом-язычком, а нижний конец у щитка привоя срезать под соответствующим углом. Потом прививку туго обматывают лентой винтообразно внахлест в два-три слоя, а около сучка еще и крест-накрест, не оставляя оголенных мест. В особенности плотно прижимают и тщательно обматывают нижний конец щитка. Именно это особенно влияет на приживаемость.

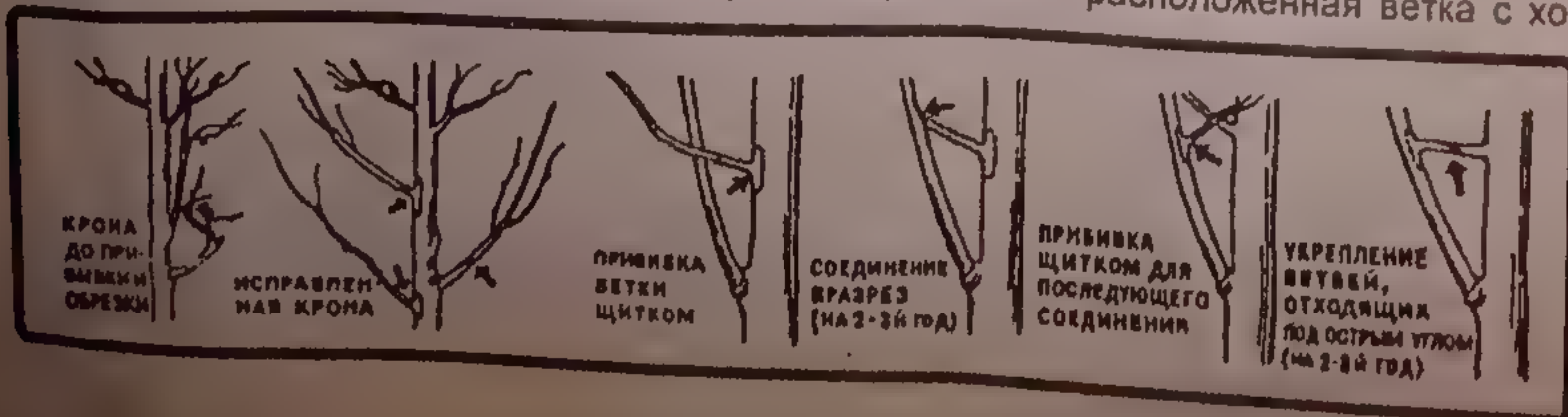
Большими ветками прививают плодовые растения. Причем перепрививкой не прерывают плодоношения. Так, саблонь и других плодовых деревьев, перепривитых ранней весной (в марте), получают небольшое количество плодов в том же году, а со следующего года они плодоносят нормально.



в основном изоляционной липкой цветной полихлорвиниловой лентой (ПХВ) шириной от 7 до 20 мм. Она прочна, эластична, растяжима. Компоненты прижимает один к другому плотно и исключает испарение влаги и доступ воздуха к месту прививки. Это помогает образованию каллюса и способствует быстрому срастанию и хорошей приживаемости. Снимают ленту только после полного срастания: с тонких веток в конце следующего лета, с толстых — позже.

Прививку щитком с большим слоем древесины в приклад применяют в основном при формировании кроны и исправлении врожденных дефектов ее, удережьев в первые годы после

летные ветви недоразвиты или оголены, из-за чего крона оказалась однобокой и разреженной. Применяют эту прививку и при замене основных скелетных ветвей, растущих под острым углом отхождения с плохим срастанием, которые под тяжестью плодов и снега могут отломиться и погубить дерево. Такую ветвь срезают, а на этом месте или рядом прививают другую, нужного размера. Укрепляют молодые ветви, растущие под острым углом, и другим способом, создавая «живые перемычки». В развилке на высоте 20—30 см и выше прививают к стволу щитком в приклад один побег, если с противоположной стороны есть удачно расположенная ветка с хо-



На основе многолетних наблюдений я пришел к выводу, что самым «вкусным» растением для колорадского жука является баклажан, а точнее, листья его, особенно молодые. Как защитить рассаду баклажанов от напастей? Буквально через час-два после высадки рассады на листочках уже сидят жуки. А ведь растеньица хилые, приживается рассада медленно, нужно еще недели 3-4, чтобы она хорошо укоренилась. Если в этот период с вредителем не расправиться, то урожая не получишь. В лучшем случае лишь треть растений выживет. Как быть? Можно, конечно, прибегнуть к химическим средствам защиты, но у меня к ним отрицательное отношение. Пользуюсь химией только в крайних случаях. Да и 100 %-ной гарантии она все же не дает.

Вот и решил рассаду баклажанов ограждать от нападения жуков этак недели на 3-4, причем со 100 %-ной гарантией. Сперва пробовал накрывать рассаду стеклянными банками, но отсутствие циркуляции воздуха и парниковый эффект для нее пагубны. Тогда решил изготовить колпаки из капроновой сетки, которую используют для защиты от мух.

Промышленность выпускает несколько видов такой сетки. Изготовил 50 колпаков. Весной, в середине мая, высадил рассаду баклажанов в грунт, накрыл этими защитными средствами, оставив несколько контрольных растений без колпаков. Стал наблюдать. Результат превзошел все ожидания. Ни одно растение под капроновой сеткой не подверглось нападению жуков. Интересно, что баклажаны под колпаками по срав-

нению с контрольными оказались более мощными, а ствол и листья более крупными. На контрольных растениях кладки яиц и самих паразитов я собирал вручную. Очевидно, колпак, кроме преграды, создает еще и какие-то благоприятные условия для развития растений.

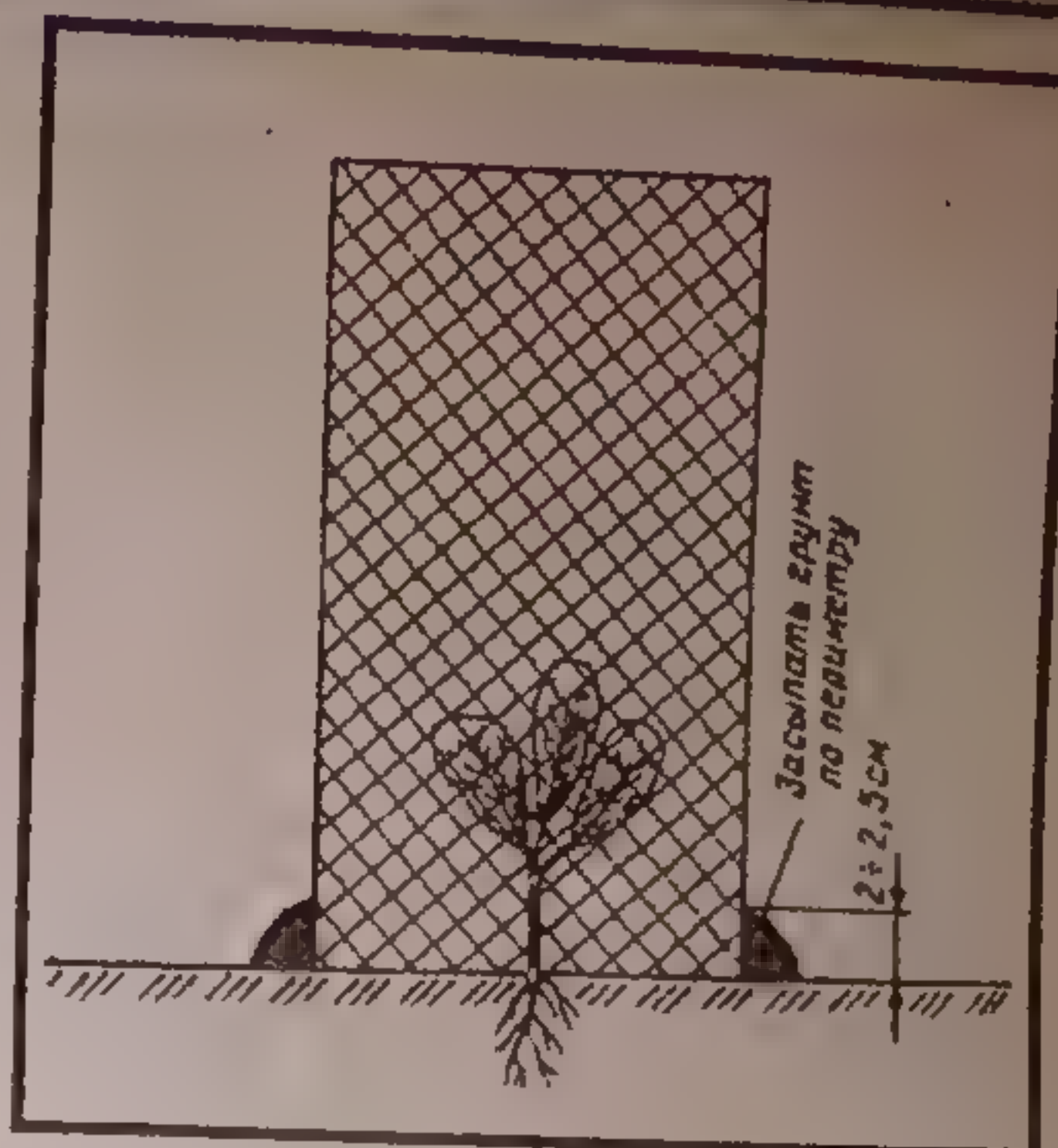
Читатели

делятся опытом

Баклажаны под колпаком

Может быть, под колпаком создается полезный микроклимат, благоприятствующий росту и развитию растений. Укоренившимся растениям не так уж будут страшны нападения жука, и достаточно за весь оставшийся период вегетации 2 раза в неделю вручную собирать жуков и личинок.

Как изготовить колпаки? Заготовку размером 180X330 мм (вырезаю из капроновой сетки) обкатываю плотно вокруг оправки, изготовленной из трубы с наружным диаметром 100 мм, длиной 200—250 мм. Сетка обхватывает оправку с нахлестом. Затем сверху капрон обвязываю несколькими витками ре-



зинки с таким расчетом, чтобы он и при небольшом усилии мог бы передвигаться вдоль оправки. После этого сдвигаю заготовку на 1—2 см за пределы оправки и прошиваю сетку капроновыми нитками.

Постепенно передвигая сетку вдоль оправки, полностью прошиваю стык. Сдвинув обратно на оправку уже готовый цилиндр, прикладываю вырезанное с помощью высечки донышко диаметром 100 мм, прошиваю по периметру капроновыми нитками. Колпак готов. Высаженные растения накрываю колпаками, основания их присыпаю валиками из грунта. Полив и подкормку растений провожу, не снимая колпаков. Прочно изготовленный колпак использую многократно.

Борис Александрович
ЛАСКАВЫЙ.
овощевод-любитель

Это интересно

Металл, магнит и растения

В разных странах мира ученые ведут исследования воздействия магнитного поля на растения. В Канаде, например, «намагничивают» перед посевом семена ячменя, сои, гречихи, перцев, огурцов и получают за счет этого урожай на 20% больше, чем от необработанных семян. Российские ученые в одно время тоже широко вели работы в этом направлении. И даже перенесли свои опыты на поля колхозов и совхозов. Результаты были получены явно положительные. Так, «омагниченный» картофель на 200 гектарах дал дополнительно тысячу тонн клубней.

А вот что рассказывает инженер по профессии, садовод-любитель Валерий Шаумян:

— На моем участке девятилетняя груша-тонковетка из года в год давала гигантские побеги, но ни разу даже не цвела, не говоря уж об урожае. Мне известно, что старики-садоводы в южных республиках в подобных случаях рекомендуют к корням

копать пилу и топор, чтобы «припугнуть» его: если оно и дальше станет «бездельничать», то его, дескать, спилят или срубят. Инструменты обычно закапывают негодные для работы: дерево слепо, оно не различит тупого от острого, так что садовод ничем не

рискует. Но вскоре дерево начинает плодоносить.

На свалке удалось подобрать магнит, не очень большой, — весом около двух килограммов, но мощный. Закопал магнит с западной от груши стороны, возможно ближе к стволу, но так, чтобы не повредить корни. И в тот же год на опытной сто-

роне побеги груши заметно «укоротились», на них образовались цветочные почки. И вот на другое лето ветки на этой стороне дерева лопались под тяжестью плодов, а на контрольной — восточной стороне груши виднелись лишь кое-где. Да и они, мне кажется, выросли не без воздействия магнита.

Воздействие магнита и его поля, а также металлов — не новость. Тысячелетия прошли с тех пор, как люди стали замечать загадочное влияние их на живую природу и на самих себя. Срок почтенный и достаточный, чтобы достичь необходимой ясности. Но не так-то просто природа раскрывает тайны и к тому же не всегда хорошо уживаются здравый смысл и логика с фактами, тем более не так-то очевидными. Может быть кто-то из наших читателей захочет провести подобные эксперименты. Будем рады узнать их результаты.

Пихта, которую называют лесным доктором, дает людям здоровье и молодость. Пихтовое масло применяется для лечения бессонницы и неврозов. Благоприятно влияет на центральную нервную систему. Восстанавливает гетерогенную активность коры. Хорошо расслабляет мышцы, снимает усталость и омолаживает весь организм. Сон становится спокойным и глубоким. После приема ванны человек как бы заново рождается, тело становится легким и молодым. На ванну горячей воды 3-5 г масла. Продолжительность 20-30 минут.

Пихтовое масло применяется для лечения:

Радикулита, плексита, миозита и других заболеваний периферической нервной системы. Втирать небольшое количество масла в область поясницы и другие больные места. Перед применением масла необходимо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения 10-15 процедур.

Парадонтита и других заболеваний ротовой полости. Смочить бинт или ватку чистым пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10-20 минут. Не допус-

кать ожога! Сделать 15-20 аппликаций, через 6 месяцев повторить.

Зубной боли. Смочить ватку маслом, приложить к больному зубу. Держать 10-20 минут с одной стороны зуба, а затем переложить на другую сторону. Через 1.5-2 часа повторить.

Воспаления легких, бронхитов. Сочетать втирания с ингаляцией. В домаш-

шприцем. Делать 2-5 раз в день с интервалом 4-6 часов. Продолжительность лечения 2-3 дня. При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растираний, закапать в нос 1-2 капли масла. При этом появится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15-20 минут эти явления исчезнут.

Стенокардии. При приступе стенокардии налить на

руку необходимо втирать масло 4-5 раз в течение суток через 5-6 часов в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стопы по рефлекторным зонам с маслом. После втирания обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом, дать потогонный сбор (настой). Применять небольшое количество масла, лучше делать массаж и воздействие биополем. Как и при ангине, можно закапать в нос по 1 капле.

Ревматоидного полиартрита. Пихтовое масло необходимо втирать в разогретые предварительно суставы (компресс из морской соли) до и после втирания. Разогретую соль накладывать на сустав, подложив компрессную бумагу.

Переломов, ушибов. Втирать чистое масло в область перелома, при этом ускоряется процесс заживления. Втирание делать 2 раза в сутки.

Пролежней и опрелости ног. Протирать чистым маслом или смешав с детским кремом.

ПИХТОВОЕ МАСЛО

них условиях можно применять следующим образом: налить в эмалированную кастрюлю кипятка, капнуть 3-4 капли пихтового масла, накрыть и дышать. Получится ингаляция по типу содовой. Растирать больного чистым пихтовым маслом, затем накрыть теплым одеялом.

Ангины. Чистое масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды. Можно сделать также орошение

ладонь 5-6 капель масла и втирать в область коронарных сосудов (ниже соска). С целью профилактики делать 3-4 раза в день. Улучшение наступит сразу же после первого приема.

Гриппа, ОРЗ и других простудных заболеваний, особенно у детей. Больно-

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

маг. «Русь», 1 эт.; маг. «Лотос», 7 м-н (напротив МСЧ-156); ул. Гагарина, 42 а (редакция «Балаковские вести»), тел.: 4-91-69, 4-93-57.

ТАЛОН

бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Аниес»
Редактор: Т. Борозонская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.
За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Аниес».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 46
Объем 1 н.л.
Цена договорная.

НА КУХНЕ

Ежемесячное приложение к газете «ДРУГ ДОМА»

№ 1/40 январь 2006

КОНСЕРВЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Сало, маринованное в рассоле

Подготовленные, как для сухого засола, пласты сала со шкуркой уложите в кастрюлю и залейте 10-процентным соевым раствором. На 10 л воды возьмите 1 кг соли. Соль растворите в воде, доведите до кипения и остудите. Сало просолится через 1-2 недели. Хранить его можно в этом же рассоле. Перед употреблением натрите чесноком или смесью сухих пряных трав - укропа, базилика, майорана.

Шпик домашний

На 10 кг сала потребуется не менее 1 кг соли.

Свежее сало толщиной не менее 3 см нарежьте крупными прямоугольными кусками или полосками шириной 10 см и длиной 25 см. Натрите их солью со всех сторон. На дно деревянного ящика насыпьте слой соли (1 см), уложите на нее вплотную друг к другу куски сала шкуркой вниз. Затем пересыпьте солью. Наполненную тару накройте и поставьте в прохладное темное место. Можно сверху положить гнет. Желательно через каждые 5 дней куски сала перекладывать, меняя верхние и нижние ряды. Через 2-3 недели шпик готов.

Шпик с чесноком

Куски готового домашнего шпика тщательно очистите от соли и интенсивно натрите со всех сторон смесью красного молотого перца и толченого чеснока. Обработанное сало оставьте на сутки для просушки в продуваемом месте.

Домашняя мясная тушенка

Для консервирования нужно брать свежее (не замороженное) мясо. Тушенку можно приготовить из свинины, говядины, баранины и птицы.

В домашних условиях лучше всего консервировать в поллитровых и литровых банках. Банки и крышки простерилизуйте. Для тепловой обработки лучше использовать духовку.

Мясо промойте, нарежьте крупными кусочками, посолите по вкусу. На дно стерилизованной банки уложите лавровый листик, 10 горошин черного перца, заполните банку подготовленным мясом, чередуя жирные и постные кусочки. Хорошо бы добавить внутренний жир. Заполненные банки прикройте крышками, установите на противень и поместите в разогретую до 200 градусов духовку. На противень предварительно насыпьте соли. После закипания содержимого банок выдержите их в разогретой духовке 2 часа, затем выньте и сразу же закатайте.



Консервированная жареная курица

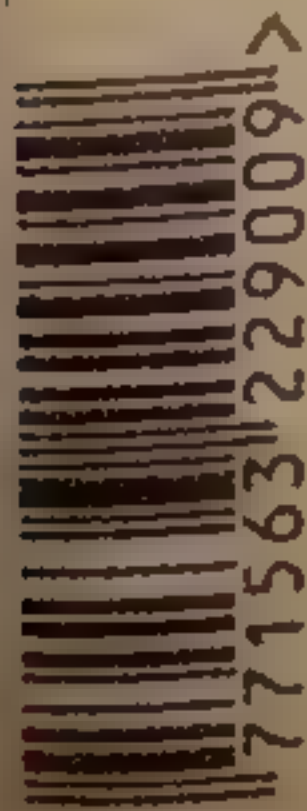
Возьмите свежую тушку курицы, тщательно вымойте, снимите с нее кожу. Тушку разрежьте на крупные куски, пожарьте до готовности на соб-

ственном жиру, подрумяньте со всех сторон, посолите и уложите в стерилизованные банки. Залейте мясо кипящим жиром и сразу же закатайте стерильными крышками.

Светлана ШЛЫКОВА.
Волгоград.

Подписаться на приложение
«На кухне»?
Нет ничего проще!

Наш индекс - 15933 в Объединенном каталоге
«Пресса России», том I, стр. 94.



РЫБНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ "ЗИМА"

На одну соленую рыбу возьмите 3 картофелины, по 2 соленых огурца и луковицы, пучок зеленого лука, 3 столовые ложки зеленого горошка, одно яйцо, 2 консервированных красных перца, одну морковь, сметану, майонез.

Отварной картофель, морковь, репчатый лук, соленые огурцы нарежьте ломтиками, перец - соломкой, зеленый лук и яйцо мелко нашинкуйте.

Сельдь разделайте на филе, нарежьте мелкими кусочками. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом со сметаной.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Вам потребуется 400 г рыбы горячего копчения, 100 г цветной капусты, 3 картофелины, 100 г зеленой фасоли или консервированного зеленого горошка, 150 г свежих огурцов, 2 яйца, майонез, соль.

По отдельности отварите картофель, цветную капусту, фасоль. Яйца сварите вкрутую. Готовую капусту разделите. Фасоль, яйца, картофель, огурцы без кожицы нарежьте тонкими ломтиками. Рыбу очистите от кожи и костей и разделите на небольшие кусочки. Выложите рыбу на середину салатника, полейте майонезом, вокруг расположите овощной салат, заправленный солью и майонезом. Украсьте кружочками яиц и длинными ломтиками огурца.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Вам понадобится 500 г рыбы, 200-250 г маринованных

грибов (белых или масляных), по 3 яйца и картофелины, майонез.

Маринованные грибы выложите в дуршлаг, промойте холодной кипяченой водой, дайте воде стечь. Отваренную рыбу, картофель, яйца и грибы нарежьте ломтиками.

Салат заправьте майонезом и посолите. Осторожно перемешайте, выложите в салатник, украсьте кружочками яиц и мелкими шляпками грибов.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ХЕКОМ

Возьмите 400 г филе отваренного хека, 4 картофелины, одну морковь, 2 соленых или маринованных огурца, майонез.

Хек и отварные овощи нарежьте ломтиками, перемешайте и заправьте майонезом.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

Потребуется 200 г филе скумбрии или сельди холодного копчения, стакан отварного риса, 4 столовых ложки мелко нарезанного зеленого лука, 8-10 редисок, сметана или майонез.

Редиску мелко нарежьте, смешайте с рисом, нашинко-

ванным луком и рыбой, нарезанной небольшими ломтиками. Заправьте сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

Возьмите 600 г рыбы холодного копчения, по 5-6 штук свеклы и редьки, майонез.

Редьку и сырую свеклу натрите на терке, соедините с кусочками разделанной рыбы, заправьте майонезом.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

Вам понадобится килограмм сельди, 200 г моркови, 600 г картофеля, 800 г свеклы, 300 г яблок, 100 г репчатого лука.

Картофель и морковь отварите, лук мелко нарежьте, кислые яблоки и свеклу (сырую или вареную) натрите на крупной терке. Сельдь немного вымочите.

В салатник уложите сначала слой протертого картофеля, затем кусочки сельди, слой натертых яблок, на них - свеклу, лук, сельдь, далее - морковь, яблоко, свеклу. Сверху все покройте картофелем и залейте смесью растительного масла с майонезом.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 800 г филе трески или хека, по 2 столовых ложки сметаны, муки и растительного масла, 4 яблока, 2 луковицы, зелень, специи, соль, сахар, уксус (по вкусу).

Филе посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте до готовности на растительном масле. Затем охладите, нарежьте мелкими ломтиками, сбрызните уксусом и поставьте на 30 минут на холод. Добавьте нашинкованный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешайте. Готовый салат украсьте зеленью.

РЫБА ПОД СОУСОМ

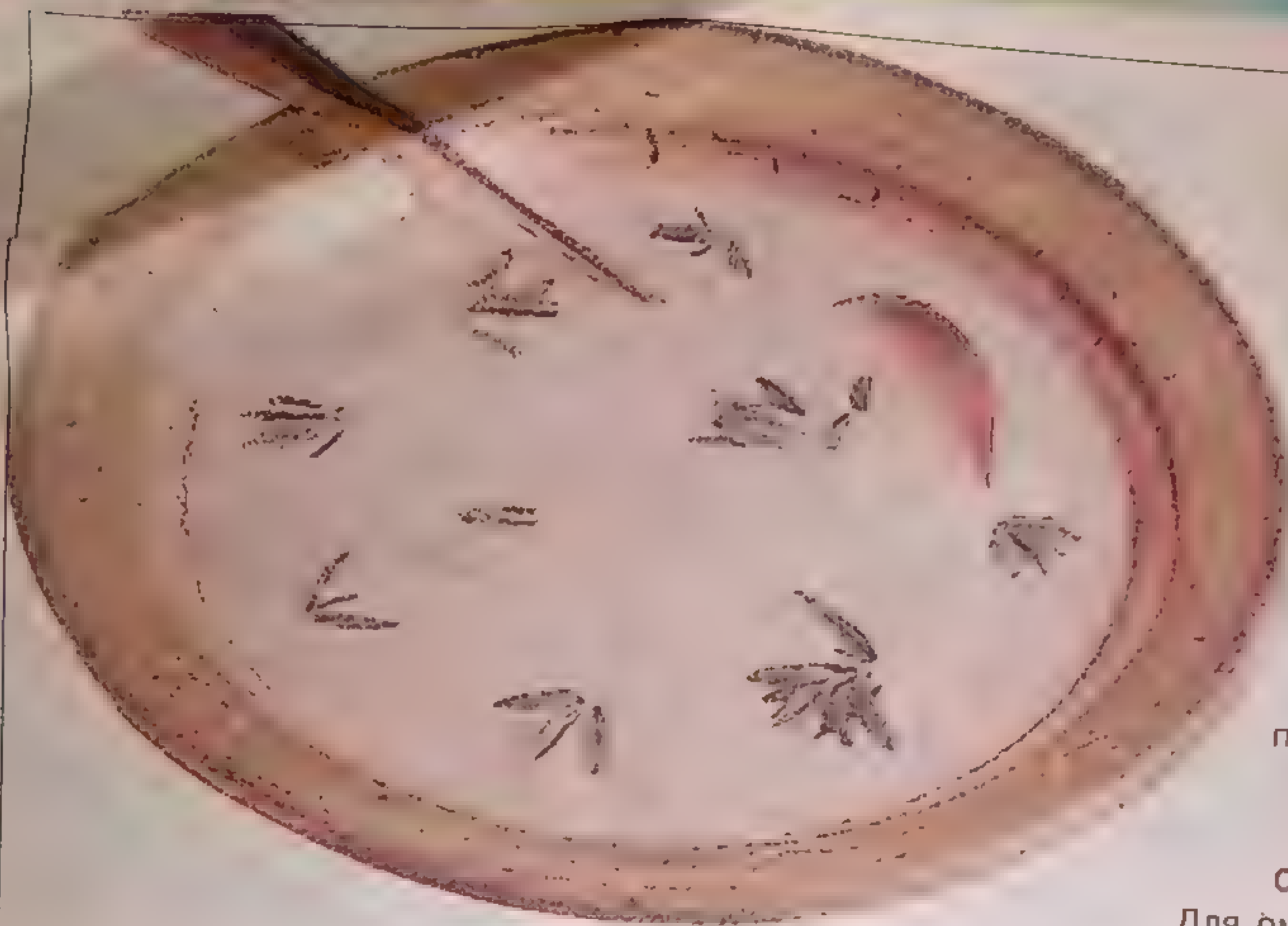
Возьмите килограмм филе судака, соль, панировочные сухари, растительное масло, 2 яйца, молоко.

Для соуса вам потребуется: 100 г рыбного филе, столовая ложка растительного масла, стакан белого сухого вина, по 2 картофелины и луковицы, немного лимонного сока, желток одного яйца, 2 столовые ложки молока, перец, соль.

Филе посолите, смочите в яично-молочной смеси, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон. Готовую рыбу выложите на блюдо и полейте соусом.

Для его приготовления в подсоленной воде отварите очищенный картофель, остудите. В смазанную маслом кастрюлю положите сырое рыбное филе, измельченный лук, соль, полейте лимонным соком, посыпьте перцем. Залейте вином и варите до готовности. Охладите, смешайте с картофелем, растертым с желтком и молоком. Все взбейте миксером и снова поставьте на огонь, чтобы соус загустел. Готовый соус охладите, залейте им рыбу, дайте постоять минут 15-20 и подавайте на стол.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской области.



СУПЧИК К ОБЕДУ

мелко порезанное филе, доведите до кипения.

Суп готов. К нему очень хорошо подавать гренки.

Бульон с омлетом

Для омлета возьмите 8 яиц, взбейте их венчиком, добавьте соль. Влейте молоко или бульон. Массу вылейте на сковороду, закройте крышкой и готовьте до загустения.

Остудите, нарежьте ромбиками, положите в куриный бульон, прокипятите, заправьте сливочным маслом и зеленью петрушки.

Курица с галушками

Сначала нужно приготовить бульон: на 3 л воды достаточно взять один средний окорочок или половину курицы. Пока бульон варится, приготовьте галушки.

Из яйца, муки, соли и воды замесите тесто, как на пельмени. Раскатайте на длинные узкие полоски и положите в середину мелко порезанный лук. Скатайте "колбаску" и разрежьте на кусочки 1-1,5 см толщиной. Обжарьте их в хорошо разогретой сковороде на растительном масле и положите в кастрюлю.

Когда бульон сварится, выньте курицу, мясо отделите от костей, порежьте и положите в кастрюлю с галушками. Залейте все бульоном, посолите, поперчите, положите специи и приправы по вкусу. Обязательно добавьте по столовой ложке томатного соуса и майонеза.

Тушите на слабом огне минут 15-20, при необходимости добавляя бульон.

Рассол в хозяйстве пригодится

Многие хозяйки рассол просто выливают. А я готовлю из него первые холодные блюда. Готовить их очень быстро, продукты беру произвольно. Пересоленные рассолы развожу холодной кипяченой водой, кислые - водой с сахаром. На приготовление уходит не более 5 минут.

Гороховый суп

Вареный горох, квашеную капусту, мелко порезанный лук-репку, натертый хрен залейте капустным рассолом, разбавленным холодной водой. Добавьте 1-2 столовые ложки подсолнечного масла.

Свекольник

Квашеную капусту, мелко нарезанный соленый огурец, лук, хрен, натертую на крупной терке столовую свеклу залейте любым рассолом (капустным, огуречным или смешанным), разбавленным водой. Добавьте растительное масло.

Мясной суп

Квашеную капусту, измельченные лук и хрен, отварное мясо, нарезанное мелкими кусочками, залейте капустным рассолом, разбавленным водой.

Рыбный суп

Маринованные помидоры натрите на крупной терке. Банку рыбных консервов смешайте с измельченным репчатым луком, добавьте протертые помидоры, залейте рассолом, разбавленным водой.

Тамара РУДНИК.
ст. Маркинская
Ростовской области.

Суп-пюре из риса с зеленым горошком

Вам потребуется по стакану риса и консервированного зеленого горошка, 2 чайных ложки сахара, 3 яйца, 50 г сливочного масла, полтора стакана молока.

Рис отварите до полуготовности и протрите. Зеленый горошек положите в кипящую воду, доведите до кипения, горошек протрите и соедините с протертым рисом. Затем хорошо перемешайте, доведите до кипения и соедините с яйцами, взбитыми с молоком. Перед окончанием варки добавьте соль и сахар. При подаче в суп положите сливочное масло.

Литовский борщ

Возьмите по 3 свеклы и свежих огурца, по 2 картофелины и сваренных вкрутую яйца, 1 л кефира, 0,5 л воды, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, соль.

Вареную свеклу и огурцы нарежьте тонкой соломкой, зеленый лук и зелень нашинкуйте.

Кефир разведите холодной кипяченой водой, размешайте и залейте нарезанные овощи. При подаче в каждую тарелку положите по половинке вареного яйца, сметану и насыпьте зелень.

Фасоле́вый суп

Возьмите фасоль, можно баночную, 500 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, 3 лавровых листика, 150 г растительного масла, соль, уксус, перец по вкусу.

Фасоль положите в кастрюлю с водой. Добавьте мелко порубленные чеснок, лук, помидоры. Влейте растительное масло.

Если есть время и силы, часть помидоров можно потушить в духовке в растительном масле, а затем и помидоры, и масло добавьте в кастрюлю.

Суп варите в течение получаса. Подавать на стол его можно в холодном или горячем виде. Хорошо добавить в тарелку немного маслин и ломтик лимона. Суп можно готовить на мясном бульоне.

Суп-пюре из курицы

Подготовленную тушку курицы отварите до готовности. Готовое мясо выньте, а бульон процедите.

Мясо отделите от костей, часть филе оставьте, а все остальное пропустите 2-3 раза через мясорубку.

Муку поджарьте со сливочным маслом и разведите 2 л бульона. Положите приготовленное пюре, прокипятите 5-10 минут. Заправьте яичным желтком, смешанным с молоком. Добавьте в суп

ВСЕМИ ЛЮБИМЫЙ ПЛОВ



ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

Мясо курицы отделите от костей, кости сварите, процедите бульон. Обжарьте в масле промытый и обсушенный сырой рис, положите в кастрюлю. Туда же добавьте лук, морковь, мясо. Сложите все слоями в кастрюлю, залейте бульоном, чтобы на два пальца покрывал рис, и тушите на слабом огне. Пропорции примерно те же, что и для узбекского плова с бараниной.

ПЛОВ АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ

Сварите рис до полуготовности. В глубокой кастрюле растопите масло, уложите на дно пресную лепешку (на яйцо - четверть стакана воды, муки столько, чтобы тесто было густое), сверху засыпьте рис, полейте растопленным жиром и варите до готовности на слабом огне. Подавайте на блюде, выложив горкой, сверху - отдельно приготовленное мясо.

ПЛОВ ГУРИЙСКИЙ

На 2 стакана риса возьмите по 100 г меда и изюма, полстакана воды, пресную лепешку, как в азербайджанском плове.

Сварите рис до полуготовности, переложите в кастрюлю на пресную лепешку, по-

лейте маслом, доведите до полной мягкости и подайте с подливкой. Для нее разведите мед горячей водой, добавьте промытый изюм и все вместе прокипятите 10 минут.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

На 1,5 стакана риса потребуются 500 г тыквы, 200 г яблок, по 100 г айвы и изюма, полстакана масла.

Свежие яблоки и айву очистите от кожицы, удалите семена, разрежьте на мелкие кубики и смешайте с промытым изюмом. В кастрюле растопите часть масла, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от кожицы и зерен, насыпьте третью часть промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте рисом, затем снова фрукты и оставшийся рис. Все это полейте маслом и залейте подсоленной водой так, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю накройте крышкой и варите плов на слабом огне до готовности.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

На 2 стакана риса возьмите 100 г изюма, полстакана топленого масла и 2 столовые ложки сливочного.

Промойте рис и залейте минут на 10 кипятком. Затем переложите его в кастрюлю с ки-

пящей водой и варите до готовности, после чего откиньте на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопите масло, положите отваренный рис, перемешайте и, плотно закрыв крышкой, поставьте на очень слабый огонь на 30 минут.

Отдельно на слабом огне поджарьте на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм. При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положите по кусочку сливочного масла, закрыв его сверху рисом, а поверх него - поджаренный изюм.

ПЛОВ С ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ

На 200 г риса приготовьте 50 г изюма, 100 г чернослива, одну морковь, 100 г цветной капусты, 50 г сливочного масла, сахар по вкусу.

Рис переберите, промойте и засыпьте в кипящую воду. Добавьте масло и сахар, дайте закипеть и варите до готовности на водяной бане. Готовый рис выложите на сковороду, смешайте с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, накройте крышкой и тушите не менее часа.

Светлана СИМАНОВА.
пос. Ладва, Карелия.

Вот классический рецепт **узбекского плова**: жирную баранину, примерно килограмм, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте в котелке (лучше в чугунном) в сильно разогретом жире, потом добавьте лук (150-200 г), нарезанный соломкой, а потом морковь (200-300 г) и обжарьте вместе с бараниной. Затем баранину залейте четырьмя стаканами воды, всыпьте соль, перец и доведите до кипения.

Плов от Владимира КОРЕНЕВА



Рис (2-3 стакана) тщательно промойте, положите в котелок с мясом, разровняйте. Когда вода выкипит, на поверхности риса сделайте углубления до дна котелка чистой палочкой и, чтобы плов не подгорел, влейте в эти углубления по 1-2 столовых ложки воды, плотно закройте котелок и оставьте на 25-30 минут на очень слабом огне.

И все-таки я считаю, что научиться готовить по книжкам, которых сейчас несметное число, невозможно. Потому что рядом с тобой, когда ты готовишь, должен находиться мастер. И это должно быть именно здесь и сейчас. Ведь всякое настоящее искусство - это нарушение стандарта. А сколько и чего положить - это, конечно, вопрос не только технологии, но и искусства тоже. Можно передержать плов - и будет каша, можно пересушить - подгорит. Вначале у меня бывало все. А сейчас уже за меня говорит интуиция.

СУП ИЗ МОЗГОВ

Для его приготовления потребуется 400 г мозгов, 2 столовых ложки масла, лука, 2 столовых ложки муки, 1 л бульона, 0,5 стакана сливок, соль, мускатный орех, зеленый лук, белый хлеб, масло для гренков.

Мозги ошпарьте, снимите пленки, затем измельчите, обжарьте в жире вместе с мелко порезанным луком и мукой. Разбавьте бульоном. Все проварите, добавьте сливки, посолите по вкусу. Готовый суп посыпьте зеленью и подавайте с гренками.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОЗГАМИ

Для приготовления блюда потребуется 8 картофелин, 300 г говяжьих мозгов, 5 столовых ложек растительного масла, по 2 столовых ложки сливочного масла, молотых сухарей и сметаны, зелень, соль.

Мозги, очищенные и вымытые, потушите в сливочном масле, добавив небольшое количество воды, мелко нарубленную зелень и сухари.

Картофель промойте, отварите в кожуре до полуготовности. Остудите, очистите и разрежьте на две половинки. У каждой вырежьте сердцевинку и нафаршируйте подготовленными мозгами. Уложите в глубокую сковороду, предварительно налив в нее растительное масло, полейте сметаной и запекайте в духовке 20 минут.

ТЕЛЯЧЬИ МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

В 1 л кипящей подсоленной воды влейте столовую ложку уксуса. 500 г телячьих мозгов промойте, залейте этим кипятком и варите 3-5 минут. Выньте их шумовкой, измельчите. Для приготовления соуса смешайте 2 столовые ложки сливочного масла, 1,5 столовой ложки муки, стакан молока, 2 желтка, соль по вкусу, сок половины лимона. Половину соуса смешайте с мозгами, выложите в смазанную форму, полейте оставшимся соусом, посыпьте сухарями и тертым сыром и запекайте в духовке примерно 20 минут.

МОЗГИ С ГРИБАМИ И ПОДЛИВКОЙ

Говяжьи или телячьи мозги вымойте, снимите пленки,

отварите в подсоленном нежирном молоке. Откиньте на дуршлаг, переложите в сковороду с маслом, залейте сырыми яйцами, посыпьте сухарями, измельченными отварными грибами и поджарьте до готовности.

Подливка к этому блюду делается так. стакан крепкого мясного или грибного бульона "подкрасьте" жженым сахаром, положите немного перца, несколько ягод чернослива, изюм, добавьте ста-

10-15 минут. Откиньте на сито и дайте воде стечь. Грибы нарежьте, прогрейте в масле, всыпьте муку, еще немного пожарьте, добавьте сливки и вино. Ломтики мозгов выложите на блюдо, а сверху - грибы.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЗГАМИ

Из стакана гречневой крупы сварите рассыпчатую кашу. 100 г мозгов замочите в холодной воде, очистите от пленок, отварите в подсоленной и под-

рубку, посолите, добавьте подсолнечное масло и взбейте.

САЛАТ С МОЗГАМИ

Возьмите 500 г мозгов, 2 моркови, корень сельдерея, 3 картофелины, 2 яблока, 3 огурца, майонез, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона или 40 г уксуса, соль, черный перец.

Отварите и нарежьте мелкими кубиками морковь, корень сельдерея, картофель. Измельчите яблоки и огурцы. Подготов-

ЕСЛИ НЕТ МЯСА



кан сливок, прокипятите и залейте мозги.

САЛАТ ИЗ МОЗГОВ

Мозги (300 г) очистите от пленок, опустите в кипяток, добавив соль, уксус и лавровый лист. Варите полчаса на среднем огне, после чего выньте и остудите. Нарежьте ломтиками. Мелко порубите 3 сваренных вкрутую яйца и 2 соленых огурца. Все перемешайте с мозгами и залейте майонезом. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

ОТВАРНЫЕ МОЗГИ С ГРИБАМИ

Вам потребуется 400 г мозгов, 200 г свежих грибов, по 2 столовых ложки сливочного масла и муки, 200 г сливок, 100 г вина, соль, перец по вкусу.

Вымоченные мозги сварите в слегка подсоленной и подкисленной воде в течение

кисленной воде. Как только вода закипит, уменьшите огонь и варите почти без кипения 30 минут. Отварные мозги мелко порубите, соедините с кашей, положите 50 г сливочного масла и прогрейте в духовке.

КОТЛЕТЫ ИЗ МОЗГОВ

500 г мозгов вымочите в холодной подкисленной воде и проварите 5-6 минут. Очистите от пленок, посолите, отожмите, смешайте с яйцом. Полученный фарш берите ложкой, панируйте в муке и жарьте в кипящем масле.

ПАШТЕТ ИЗ МОЗГОВ

Вам потребуется 500 г говяжьих мозгов, 2 столовые ложки подсолнечного масла, чайная ложка уксуса, соль.

Подготовленные мозги варите 5-7 минут, добавив в воду уксус. Откиньте на сито, снимите пленки. Пропустите через мясо-

ленные овощи хорошо перемешайте, заправьте растительным маслом и лимонным соком. Выдержите 1,5 часа, а затем залейте майонезом и выложите ровным слоем на фарфоровое или стеклянное блюдо. В овощном бульоне отварите мозги, охладите, нарежьте ломтиками, выложите поверх овощей и тоже залейте майонезом.

МОЗГИ В ТЕСТЕ

400 г подготовленных мозгов отварите в подсоленной воде, охладите. Из яйца, муки и воды приготовьте клей. Обмакните в нем подготовленные мозги и жарьте в масле. Небольшие морковь и луковицу очистите, порежьте и потушите, добавив чайную ложку столового уксуса, заправьте обжаренные мозги.

Алла КРИЦКАЯ.
Краснодар.



ВАФЕЛЬНОЕ ПИРШЕСТВО

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте со сметаной, майонезом, томатной пастой, пряностями.

СЛАДКИЕ ВАФЛИ

Возьмите 4 столовые ложки муки, столовую ложку крахмала, 5 яиц, три четверти стакана сахара, 200 г маргарина, чуть соли и соды.

Растопленный и остуженный маргарин хорошо перемешайте с сахаром, яйцами, мукой и другими компонентами. Взбейте до получения густой однородной массы. Готовые вафли сверните трубочкой и посыпьте сверху сахарной пудрой.

А можно не посыпать пудрой, а украсить шоколадной

глазурью, нанося тонкие полосочки. Еще один вариант - один или оба края обмакните в растопленный шоколад и обваляйте в толченых орехах или кокосовой стружке.

Если вам не нравятся трубочки, то можно свернуть из вафель кулечки и заполнить их кремом из размягченного сливочного масла, взбитого со сгущенным молоком. Заполнять вафли проще всего с помощью чайной ложки или кондитерского шприца. Сверху посыпьте сахарной пудрой и ванилином, затем охладите.

Лидия
ВАСИЛЬЕВА.
Белгород.



ПРОСТЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 200 г муки, пол чайной ложки соды, четверть литра молока, 3 столовые ложки растопленного маргарина, яйцо, четверть чайной ложки соли, 1-2 столовые ложки сахара - это уже на ваш вкус.

Смешайте муку с содой и солью, постепенно добавляйте молоко, затем желток и растопленный маргарин.

Взбейте тесто до образования однородной массы и дайте постоять 50-60 минут. Перед самой выпечкой вафель взбитый белок добавьте в тесто.

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 150 г творога, цедру одного лимона, немного соли, чайную ложку соды, 2-3 столовые ложки молока, 100 г маргарина. Желтки взбейте с сахаром, добавьте творог, растопленный маргарин, цедру, соль, смешанную с содой, муку, молоко. Взбитые белки смешайте с тестом перед выпечкой.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 2 яйца, столовую ложку сахара, ванилин или тертую цедру половины лимона, щепотку соли, стакан молока, 15-20 г дрожжей, по 150 г муки и отварного картофеля, 3 столовые ложки растопленного маргарина.

Муку просейте в миску. Дрожжи разотрите с чайной ложкой сахара, добавьте теплое молоко, взбитые яйца, маргарин, ванилин или цедру и

постепенно всыпайте муку. Холодный картофель натрите и смешайте с тестом.

Дайте тесту подняться в течение часа и выпекайте тонкие вафли.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 250 г муки, пол чайной ложки соды, щепотку соли, 3 яйца, стакан с четвертью молока, 200 г сметаны, по 3 столовых ложки растопленного маргарина и растительного масла.

Муку просейте в миску, смешайте с содой и солью. Желтки, молоко и сметану взбейте и постепенно добавляйте к муке. Тесто вымешивайте до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким. Затем влейте маргарин. Добавьте взбитые белки и сразу же выпекайте. При желании в это тесто можно добавить красный перец.

ВАФЛИ ЗАКУСОЧНЫЕ

Вам понадобится по 130 г муки, крахмала и маргарина, 3 яйца, 180 г сахара, соль, ванилин.

Маргарин разотрите с сахаром, по одному добавьте яйца, положите соль, муку, ванилин, крахмал. Дайте тесту постоять в течение 30 минут, затем выпекайте. Готовые вафли сразу же скатайте трубочкой и заправьте начинкой.

Для начинки вам потребуется 100-150 г подсохшего сыра, 2 столовых ложки сметаны, столовая ложка майонеза, красный или черный перец, пол столовой ложки томатной пасты.

НАШ СОВЕТ

- Электрическую вафельницу удобнее всего поставить в центре стола. Если в тесте для вафель содержатся жиры, поверхности нужно смазывать только перед приготовлением первых вафель.
- Если вафля получилась слишком тонкая или не заняла всю поверхность - значит, теста было маловато.
- Если вафля получилась очень толстой или тесто вылилось из вафельницы - значит, нужно уменьшить количество теста на порцию.
- Готовые вафли - золотистого цвета. Пока они мягкие и горячие, им можно придавать форму трубочек, конусов. Остывшие вафли не сгибаются и плохо режутся. Все продукты должны иметь одинаковую температуру. Тогда они лучше смешиваются.
- Если вместо маргарина использовать сливочное масло, вафли будут более хрустящими.

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ

ПИРОГ "РОМАШКА"

Приготовьте сдобное тесто и несколько сладких начинок (маковую, яблочную, из любого густого варенья, джема, из изюма, кураги).

Один пирог сделайте круглым - это середина, а остальные - лодочками. Каждая лодочка - со своей начинкой.

На противень, смазанный маслом, в середину положите круглый пирог, а затем в форме ромашки присоедини-

соды и месите до тех пор, пока не получится пышная масса. Сразу же насыпьте 3 полулитровые банки муки и быстро замесите.

Тесто можно сразу разделять, а можно хоть неделю подержать в морозилке.

Разделите тесто на кусочки размером с кулак, раскатайте, подсыпая муку, как для лапши. Возьмите тарелку, используя ее как трафарет, вырежьте коржи и выпекайте их на сухом противне, прокалывая вил-

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ

Возьмите 6-7 яиц, аккуратно отделите белки от желтков. Сначала взбейте белки, примерно минут 10, затем понемногу всыпьте 200 г сахара, затем добавьте желтки и еще взбивайте 3-5 минут. Засыпьте 300 г муки, аккуратно замесите тесто, выложите на противень, покрытый бумагой, и выпекайте в духовке при температуре 180-200 градусов 25-30 минут.

Готовый бисквит выньте, переложите на другой лист бумаги, а бумагу, на которой он выпекался, снимите. Корж переверните, положите на него бумагу, на которой он выпекался, слабо заверните и дайте остыть.

После этого разверните, положите начинку - джем, масляный крем, орехи. При желании можно пропитать сиропом с коньяком или вином. Снова заверните рулет, но теперь уже плотно. Сверху можно смазать масляным кремом.

ЗАВАРЮ-КА Я ТОРТИК

Вам потребуется по стакану чайной заварки и сахара, 2-3 стакана муки, по 3 столо-

вых ложки любого варенья и растительного масла, чайная ложка соды, гашеной уксусом, яйцо, 2 столовых ложки какао.

Замесите тесто и выпекайте торт в не очень горячей духовке. Сначала на слабом огне, потом, когда тесто поднимется, огонь можно прибавить.

Для крема возьмите по 100 г сливочного масла и сахара, 2 столовые ложки какао. 3 столовые ложки горячей воды. Сахар растворите в воде. В негорячий сироп введите сливочное масло и какао. Взбейте.

Готовый торт разрежьте на два коржа и промажьте их кремом. Сверху и с боков торт тоже обмажьте кремом и украсьте сахарной пудрой, тертым шоколадом, фруктами.

Людмила ХАЛИЗОВА.

г. Бежецк
Тверской области.



те к нему остальные пироги-лодочки. Дайте тесту расстояться, смажьте взбитым яйцом и выпекайте. Когда пирог будет готов, смажьте его сиропом и посыпьте "лепестки" сахарной пудрой, а серединку сахарной пудрой, в которую добавлен желтый пищевой краситель.

Кстати, такой пирог можно готовить и с несладкими начинками. Особенно нравится такой пирог детям - обычно они даже съедают лепестки с нелюбимыми начинками (например, капустой или луком).

СМЕТАННИК

Выложите в посуду по 500 г сахара и маргарина, хорошо перемешайте. Добавьте 2-3 яйца, опять перемешайте, вылейте стакан сметаны, положите чайную ложку гашеной

соды, при температуре 200 градусов.

Холодные коржи смажьте кремом, края посыпьте крошкой.

Для крема возьмите 1 кг сметаны и взбейте с 500 г сахара.

ТОРТ "МЕЧТА"

Возьмите стакан сахара, банку сгущенного молока, 250 г майонеза, 2-3 яйца, чайную ложку гашеной соды, все хорошо взбейте. Добавьте 2 стакана муки и еще раз хорошо перемешайте. Разделите тесто на две части, в одну добавьте какао. Форму смажьте жиром, посыпьте мукой, выложите тесто толщиной примерно в палец и выпекайте 15-20 минут при температуре 200 градусов. Всего нужно сделать 3 белых и 3 коричневых коржа. Промажьте их сметанным кремом.



ПИРОГ ОТ НАТАЛЬИ КРАЧКОВСКОЙ

Сначала пассеруем на растительном масле много лука. Затем берем рыбу палтус и припускаем на сковороде - от костей ее не освобождают. Разрежьте рыбу на 2-3 куса и, посолив, обжарьте.

Затем сделайте дрожжевое тесто и раскатайте две лепешки. Большую лепешку положите на круглую сковороду так, чтобы края ее спускались с боков сковороды. На нее - слой лука, сверху - припущенную рыбу кусками, затем опять лук. Накройте второй лепешкой. Края теста защипите.

Пирог смажьте яйцом, сделайте в нем несколько дырочек. Выпекайте в духовке 45-50 минут.

Готовый пирог переверните на противень, дайте немного остыть, ножом вырежьте круг: не кусками, а как бы снимите с пирога "крышу".

Аккуратно на нее стряхните лук, который закрывал рыбу. Затем срежьте верхний слой рыбы, перекладывая тоже на "крышу". Получаете в результате два пирога.

А если из рыбьей головы вы еще сварите уху, у вас готов полный обед. Недорогой и вкусный.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ



ЧУРЧХЕЛА

Очистите грецкие орехи. Если их нет, можно использовать фундук, арахис, изюм. Нанижите орехи, как бусы, на произвольной длины нитку с петлей, необходимой для подвешивания готовой чурчхелы.

Из виноградного сока, крахмала и сахара сварите густой кисель. Пропорции зависят от вашего вкуса. Подготовленные орехи на нитках аккуратно опускайте в горячий кисель так, чтобы он со всех сторон обволакивал орехи. После этого достаньте чурчхелу из киселя и подвесьте за петельку для сушки. Затем через некоторое время снова опустите в горячий кисель. Окончательный объем лакомства будет зависеть от того, сколько раз вы опускали в кисель. Когда необходимый объем будет достигнут, оставьте чурчхелу просушиваться еще на несколько дней. Во время сушки под чурчхелу нужно подстелить бумагу или положить ее на поддон.

Готовое лакомство посыпьте сахарной пудрой и уложите в картонную коробку на хранение. Даже при комнатной температуре она может храниться очень долго.

ТАТЛА

Татла - это сладкое татарское блюдо, которое по вкусу напоминает конфеты "Коровка". Для приготовления этого блюда вам потребуется 1 кг сахара и 350 г молока.

Вскипятите молоко, всыпьте в него сахар и варите, постоянно помешивая. Готовность определяется по сле-

дующему признаку: капля готовой татлы в холодной воде затвердевает. Полученную смесь выложите на противень слоем 2-3 см и дайте застыть. Затем разрежьте на фигурки.

КОКОСОВЫЕ ШАРИКИ

250 г творога смешайте со 150 г сахара и 150 г кокосовой стружки. Из получившейся массы скатайте шарики, положив в каждый по кусочку любого ореха, и поставьте в холодильник на 20-30 минут.

ХАЛВАЙТАР

Это лакомство по вкусу напоминает халву. Для приготовления возьмите 100 г топленого сливочного масла, 100 г орехов, по стакану муки и сахара, 2 стакана воды.

В топленом масле обжарьте муку до светло-коричневого цвета, не допуская образования комочков. Соедините со сваренным из сахара и воды сиропом и варите до загустения. За несколько минут до готовности добавьте крупно толченые ядра орехов.

ОРЕХОВЫЕ ШАРИКИ В ШОКОЛАДЕ

На стакан молотых грецких орехов потребуется 3 столовых ложки меда, сок и цедра одного лимона, 50 г тертого шоколада.

Мед смешайте с молотыми грецкими орехами, добавьте натертую цедру, лимонный сок и прокипятите. При желании можно добавить немного коньяка.

Из полученной массы слепите маленькие шарики и обваляйте в шоколаде.

АНАНАС В КЛЯРЕ

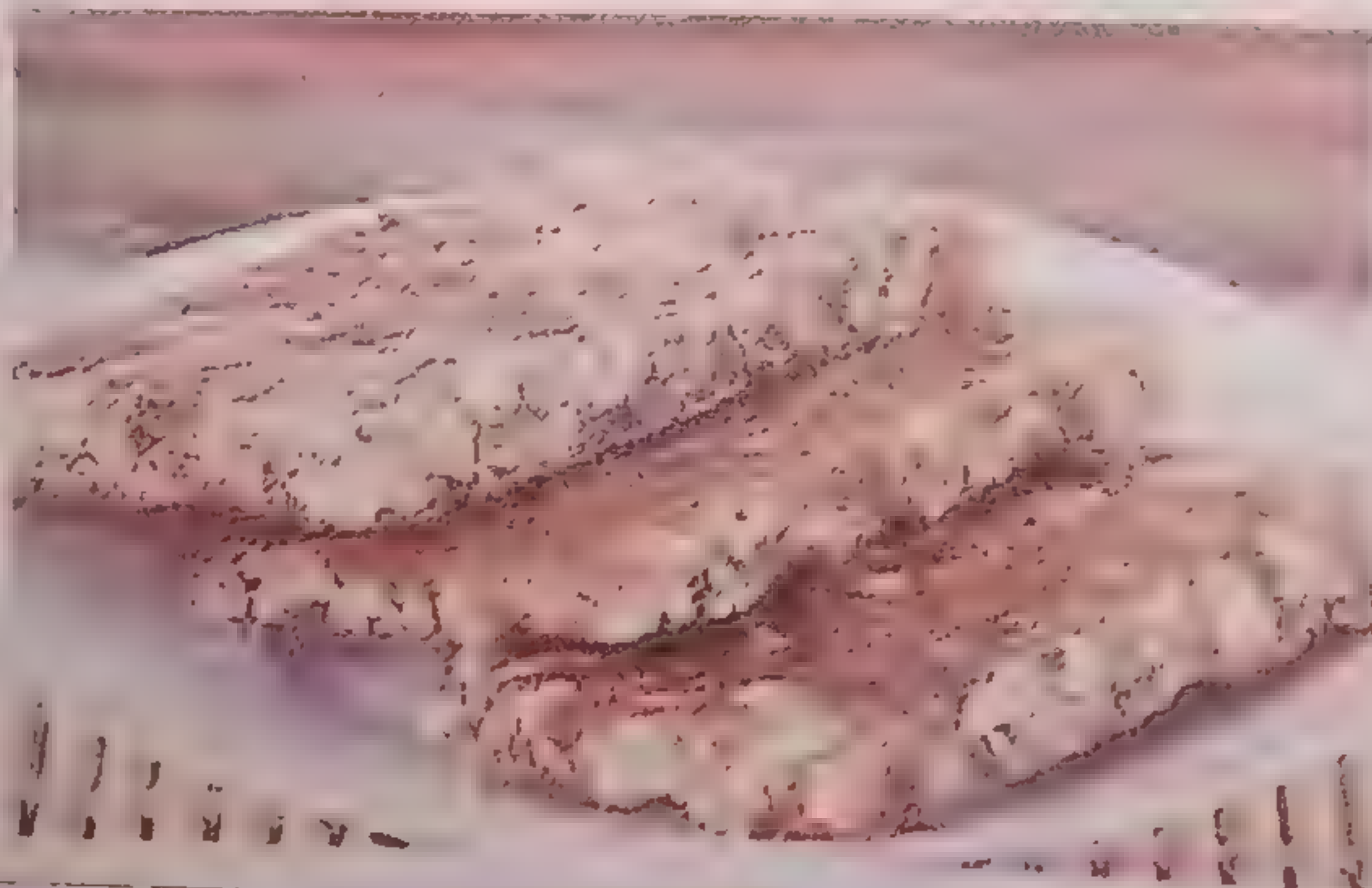
Из стакана муки, столовой ложки сахара, трети стакана молока и щепотки соды замесите тесто. Дольки консервированного ананаса хорошо обсушите, обмакните в тесто и обжарьте в кипящем растительном масле до румяной корочки. Подавая, посыпьте сахарной пудрой.

КОЗИНАКИ

Грецкие орехи очистите. Ядра мелко порубите. Мед растопите и доведите до кипения. В кипящий мед засыпьте подготовленные орехи и варите до загустения. Затем выложите массу на промасленную бумагу слоем не более 1 см. Остудите. Готовые козинаки разрежьте на квадратики, ромбики или полоски. Храните их в картонной коробке, переложив ряды промасленной бумагой.

Николай ТРИФОНОВ.

г. Вязники
Владимирской области.



Шеф-редактор Наталья КРАВЧЕНКО.

Билд-редактор Анна ЖУРКИНА.

Сборник подготовлен по материалам газеты "Друг дома".

Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".

Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Газета "На кухне" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (495) 629-88-22. Ответственность за содержание и достоверность рекламы несут рекламодатели.

Перепечатка и иное использование материалов "На кухне" без разрешения редакции запрещается и преследуется по закону. В переписку с авторами редакция не вступает.

Газета "На кухне" выходит с октября 2002 г. Регистрационный номер ПИ № 77-12215 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (495) 629-84-59.

Факс (495) 692-83-65. E-mail: drugdoma@megsop.ru

Для желающих распространять газету

тел. (495) 629-87-98, 629-76-51.

Отпечатано в ООО "Красногорская типография".

Тираж 49200 экз.

Заказ № 0003

Виринея

едия
женщины

№04 (21) 19 февраля – 4 марта/2003

Торт из фасоли.
Вкуснятина!

стр. 25

Определим характер
по помаде

стр. 28

Про то, что актриса театра на Таганке родила от Высоцкого,
знали все, кроме его жены, Марины Влади

стр. 16-17

Виктория Дирлянская, пис. Иппобурийский, Амурская обл.

19
февраля
Фавста.

Сегодня именинницы – Дорофея, Мария, Марфа, Христина, Каллиста,

• 395 г. В Вифлееме основывается первый женский монастырь.

21
февраля

1842 г. Д. ГРИНАУ патентует швейную машинку.

• 1918 г. Родился Роберт УОДЛОУ, самый высокий человек на планете.

За две с половиной недели до смерти рост американца был 272 см, и он продолжал расти.

• 1630 г. Английские колонисты впервые пробуют попкорн, которым их угощает индеец.

23
февраля

День защитников отечества

Сегодня именинницы – Анна, Валентина, Павла, Феодора, Галина.

• По календарю народных примет – Власьев день. Бушует нечистая сила. Чтобы защититься от нее, надо плотно закрыть все печные трубы вьюшками или замазать глиной.

• 1786 г. Родился В. ГРИММ, сказочник.
Сегодня именинница – Федора.

25
февраля

• 1956 г. В США курица сносит самое большое в мире яйцо (454 грамма).

1997 г. В Голландии сооружается самая большая в мире кровать – 6,52 м шириной, 8,16 м длиной, 1,36 м высотой.

1999 г. В Аргентине Вирджиния РИВЕРО рождает девочку в автомобиле в момент дорожной аварии (ее дочь становится самым юным в истории человеком, попавшим в аварию).

Сегодня именинница – Мария.

• Родились:

1829 г. – Леви ШТРАУС, создатель blue jeans.

Бизнес сделал на продаже товаров золотоискателям, которым требовалась прочная рабочая одежда. Леви предлагал им штаны из брезента, а потом стал шить из денима. Портной ДЭВИС предложил украшать одежду металлическими пуговицами и заклепками. Штраус сразу понял, насколько удачна идея, и в мае 1873 они вдвоем получили патент на новое изделие (название «джинсы» родилось позже).

1876 г. – Полин МАСТЕРС, самая маленькая женщина на Земле (55 см).

Сегодня именинницы – Зоя, Светлана, Фотиния.

27
февраля

• Родились:

1932 г. – Элизабет ТЕЙЛОР, американская киноактриса.

1957 г. – Татьяна ДОГИЛЕВА, российская актриса.

• 1882 г. В России впервые разрешается частным лицам пользоваться телефонами.

1998 г. В Лос-Анджелесе сооружается самый большой в мире пирог из мороженого – 1116 кг.



Татьяна Догилева

1831 г. ПУШКИН пишет другу: «Через несколько дней женюсь. Заложил я моих 200 душ, взял 38 000

рублей – и вот им распределение: 11 000 теще, которая непременно хотела, чтоб дочь ее была с приданым – пиши пропало. Взять жену без состояния – я в состоянии, но входить в долги для ее тряпок – я не в состоянии».

Позднее из этого письма родится сюжет, подаренный Пушкиным ГОГОЛЮ для «Мертвых душ».

Сегодня именинница – Ефросинья.

1
марта

• По календарю народных примет – Маремьяна Кикимора. В средневековой Руси в этот день встречали Новый

год, и традиция не работать 1 марта сохранялась до XIX века.

• 1555 г. НОСТРАДАМУС публикует книгу предсказаний.

1712 г. ПЕТР I вступает в официальный брак с Екатериной Скавронской, будущей императрицей ЕКАТЕРИНОЙ I.

1799 г. В Петербурге запрещается танцевать вальс: его считают чересчур эротичным.

1873 г. РЕМИНГТОН с сыновьями в Нью-Йорке производят первую пищевую машинку.

• 1936 г. Родилась Ия САВВИНА, российская актриса.

• 1831 г. Александр ПУШКИН венчается с Натальей ГОНЧАРОВОЙ.

2000 г. Рождается самый легкий младенец в мире, корейка ЧАЙ ДЖИ: 468 граммов.

Сегодня именинницы – Маремьяна, Мина.

3
марта

• 1967 г. Газета The Berkeley Barb сообщает: банановая кожура может приводить к состоянию наркотического опьянения.

1966 г. Джон ЛЕННОН заявляет, что ансамбль «Битлз» более популярен, чем Христос. В ответ в «библейском поясе» (Юг и Средний Запад США) сжигаются пластинки группы.

1998 г. Израильянин Карен РОМАН демонстрирует выращенную им самую большую в мире цветную капусту – весом 10 кг.
Сегодня именинница – Асклиподота.

5
марта

• 1868 г. К. ГУЛД патентует степлер.

• Родились:

1937 г. – Валентина ТЕРЕШКОВА, первая в мире женщина-космонавт.

1969 г. – Татьяна БУЛАНОВА, поп-певица.

7
марта

• По календарю народных примет – Маврикий. В этот день ели «черную уху» – суп, где мясо варилось в огуречном рассоле с примесью пряностей и кореньев.

«Виринея» предлагает рецепт, в котором тоже используется рассол.

Фаршированный лук

10–12 луковиц, 500 г мяса, 500 г печени, 30 г репч. лука, 1 яйцо, 200 г перекаленного топл. масла, 2 ст. огуречного рассола, 1 ст. л. томатной пасты, черный мол. перец, соль по вкусу.

Приготовление: выбрать головки лука одинаковой величины. Срезав донце, очистить от кожуры, опустить в кипящую воду, разобрать на отдельные чешуи. В каждую чешую положить фарш и завернуть как голубцы, уложить в кастрюлю (сначала крупные, затем мелкие), полить соусом из рассола, том. пасты и топл. масла. Посуду плотно закрыть крышкой, поставить тушить на очень слабый огонь на 40–45 мин.

Приготовление фарша. Порубить жирную мякоть мяса, мелко нарезать печеньку, положить лук, пережаренный в масле, посолить, заправить черн. перцем, вбить сырое яйцо, перемешать. Готовые голубцы уложить в тарелки по 4–6 шт., полить соусом. Рассол перед употреблением процедить через марлю.

• 321 г. По указу римского императора КОНСТАНТИНА воскресенье объявляется выходным днем.

1876 г. Изобретатель БЕЛЛ платит 15 долларов золотом и получает патент на изобретенный им телефон.

1989 г. Заканчивается показ 15-серийного сериала «Рабыня Изаура».

ТАТЬЯНА ДОГИЛЕВА РАЗВОДИТСЯ?

КОРОТКО

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Актриса Татьяна Догилева разводится с сатириком Миханлом Мишиным, с которым прожила почти 20 лет. О подробностях предстоящего развода уже знает вся артистическая тусовка, хотя сама актриса пока пытается делать вид, что ничего особенного не происходит.

Косвенным подтверждением слухов является то обстоятельство, что в последнее время Догилева зачастила на телевидение — она принимает участие в многочисленных передачах и ток-шоу. А

это может означать, что ей понадобились деньги — ведь не секрет: подавляющее большинство настоящих знаменитостей (то есть тех, кто уже не нуждается в «раскрутке») появляются в передачах такого рода только за деньги. А в паре Татьяна Догилева — Михаил Мишин основным добытчиком все же был супруг.

Сама Догилева совершенно невозмутимо опровергла слухи о предстоящем разводе, хотя театральная и околотеатральная публика прекрасно осведомлена, что дело это окончательно решенное. Загвоздка, как все-

гда, исключительно в квартирном вопросе: у семьи шикарные апартаменты.

Что же касается причин развода, то ни для кого не были секретом многочисленные бурные романы Татьяны Догилевой. Да и ее муж, говорят, тоже небезгрешен по этой части. Хотя супруги последние годы явно стремились наладить семейную жизнь — у них, по всей видимости, этого не получилось. Не помогла и пластическая операция, на которую недавно решилась актриса.

SPLETNI.RU

ЗДОРОВЬЕ

Чтобы справиться с прыщами, нужно ограничивать потребление нежирной пищи и шоколада, а очищенных углеводов, которые в большом количестве входят в наш рацион — в виде хлеба и злаков.

Хлеб — причина ПРЫЩЕЙ

Как полагают американские ученые, именно углеводы запускают в организме процессы, способствующие размножению бактерий и образованию угрей.

Они утверждают, что есть немало подтверждений гипотезы. Взять хотя бы пример с жителями Аляски, которые не страдали от угрей до того, как перешли на традиционное для западных стран питание. Подобное можно наблюдать и сейчас в некоторых местах мира, где обработка пищи сведена к минимуму.

MEDNOVOSTI.RU

БЫВАЕТ ЖЕ!

ЛЮБОВЬ за 5 рублей

Житель Кирова, некий Дмитрий, гуляя по улицам с воздушным шариком, выбирает девушек без спутника и предлагает за 5 рублей свое признание в любви.

За 3 недели работы 50 молодых особ узнали от него о том, как они красивы, умны и привлекательны.

Бывают и исключения. «Один раз я признался молодому человеку за десятку», — говорит Дмитрий. В будущем он планирует создать «Агентство сомнительных услуг», которое займется организацией романтических ужинов для одиноких девушек — но без интима.

GRANI.RU

ЗВЕЗДЫ

Группа «Тату» вновь бьет все рекорды популярности. Англоязычный вариант песни «Я сошла с ума» возглавил официальный хит-парад Великобритании.

Однако вместе с первым местом группа получила и несколько неожиданный титул: «педо-поп». Так называет ее английская «желтая» пресса. Британские ревнители нравственности обвиняют «Тату» в пропаганде педофилии и требуют запретить песни дуэта. Английские телеведущие призывают бойкотировать песню, называя творчество группы «нездоровым». Аресты рок-звезд за простой интерес к педофильской тематике в Британии — привычное дело. Наказание — от 5 до 10 лет заключения.

NTVTV.RU

Группа «Тату»... «ПЕДО-ПОП»



• АНГЕЛИНУ ВОВК, любимцу нескольких поколений зрителей передачи «Спокойной ночи, малыши!», обчистили. Пока один из сообщников «выяснял» у нее, как проехать в нужный ему переулок, другой злоумышленник открыл дверь «Фольксвагена» актрисы и украл сумку с документами.

• «ДИСКОТЕКА АВАРИЯ» едва не лишилась пришедшего ей по почте приза MTV: таможенники заподозрили, что статуэтка сделана из драгоценного металла. Группе пришлось доказывать: награда сделана из резины, полиуретана, покрыта хромом и не содержит ни грамма золота.

• АЛСУ намерена изменить свой имидж: она хочет перекраситься в оранжевый, зеленый или голубой цвет. Но боится, что от перекрашивания начнут выпадать волосы.

• ВИТАСА в Индии ограбила макака, вытащив из его нагрудного кармана кошелек с 500 долларами. Он хотел покормить животное, а в итоге лишился денег. Поймать обезьяну не удалось.

• ДМИТРИЙ МАЛИКОВ наконец-то решился попробовать лягушатину — в одном из парижских ресторанов. Правда, попросил подать ее под таким соусом, чтоб было не разобрать, какое там мясо.

• Многие КИТАЯНКИ просили врачей сделать им кесарево сечение — чтобы ребенок успел родиться в год Лошади, а не в год Козы. Это связано с поверьем, что появившаяся в год Козы девочку ожидает несчастная судьба. В ряде больниц число кесаревых сечений выросло в эти дни аж на треть.

• ГЕРМАНСКОЕ АГЕНТСТВО по сбору абонентской платы за телевидение принесло извинение церкви в связи с тем, что по ошибке отправило святой, жившей в VIII веке, угрожающее письмо с требованием заплатить за ТВ.

• 19-летняя ЖИТЕЛЬНИЦА ЮАР, на которую напал страус, задушила его голыми руками.

К ВЕСНЕ — НОВЫЙ ИМИДЖ

Лучший способ создать весеннее настроение — круто поменять свой имидж. Стильная стрижка и удачный цвет волос сыграют в его создании едва ли не первую скрипку.



ОТРАЩИВАЕТЕ ВОЛОСЫ?

Один из вариантов не раздражаться на отрастающие волосы: челка легкомысленными прядями свободно лежит на лбу, а волосы сбоку уберите за уши — так они вам не будут мешать.



ВЫБИРАЕМ ОТТЕНОК Придерживайтесь простого правила: покупайте краску на тон светлее, чем вы хотите, и тогда вместо русой вы не станете темно-каштановой или черной.

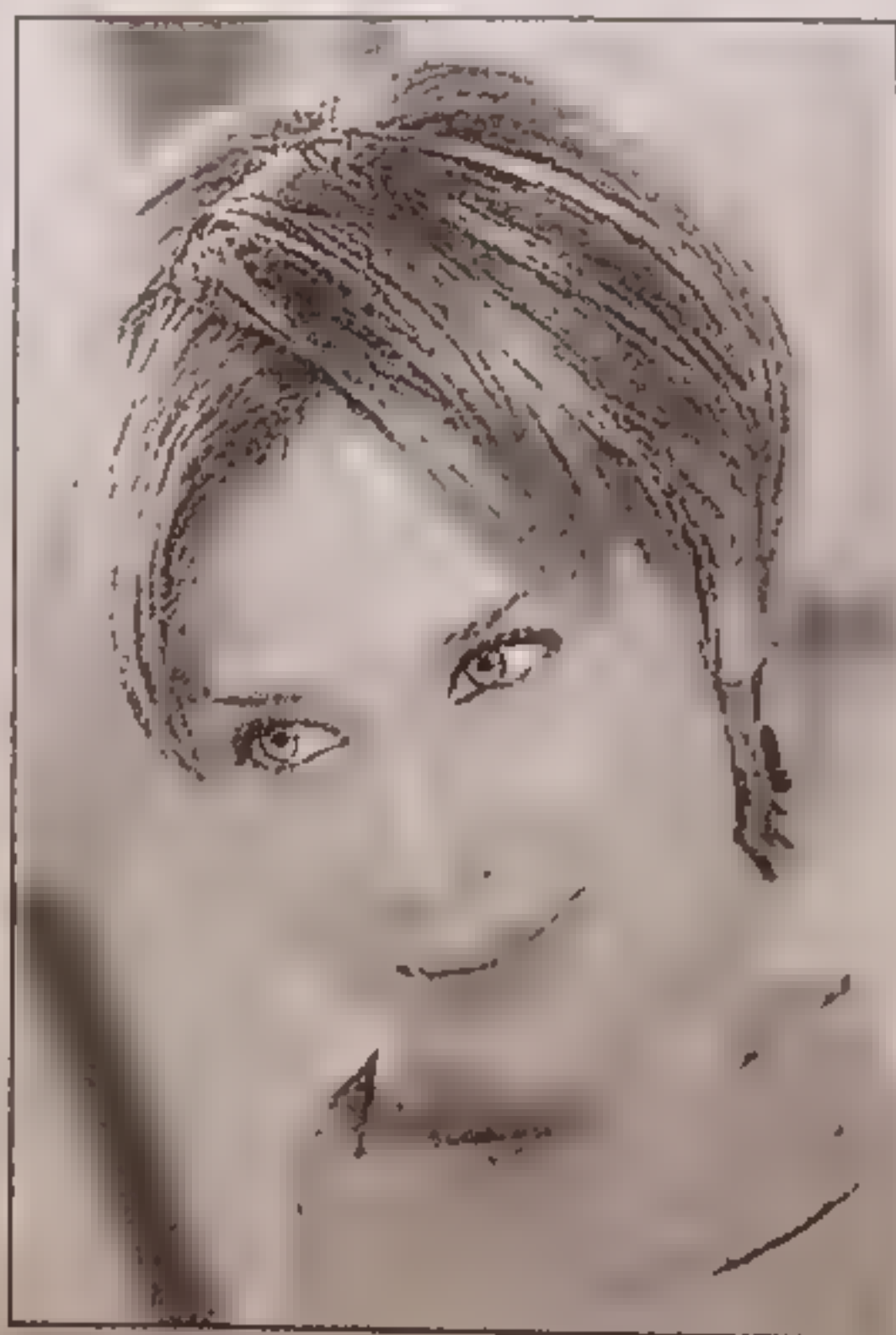
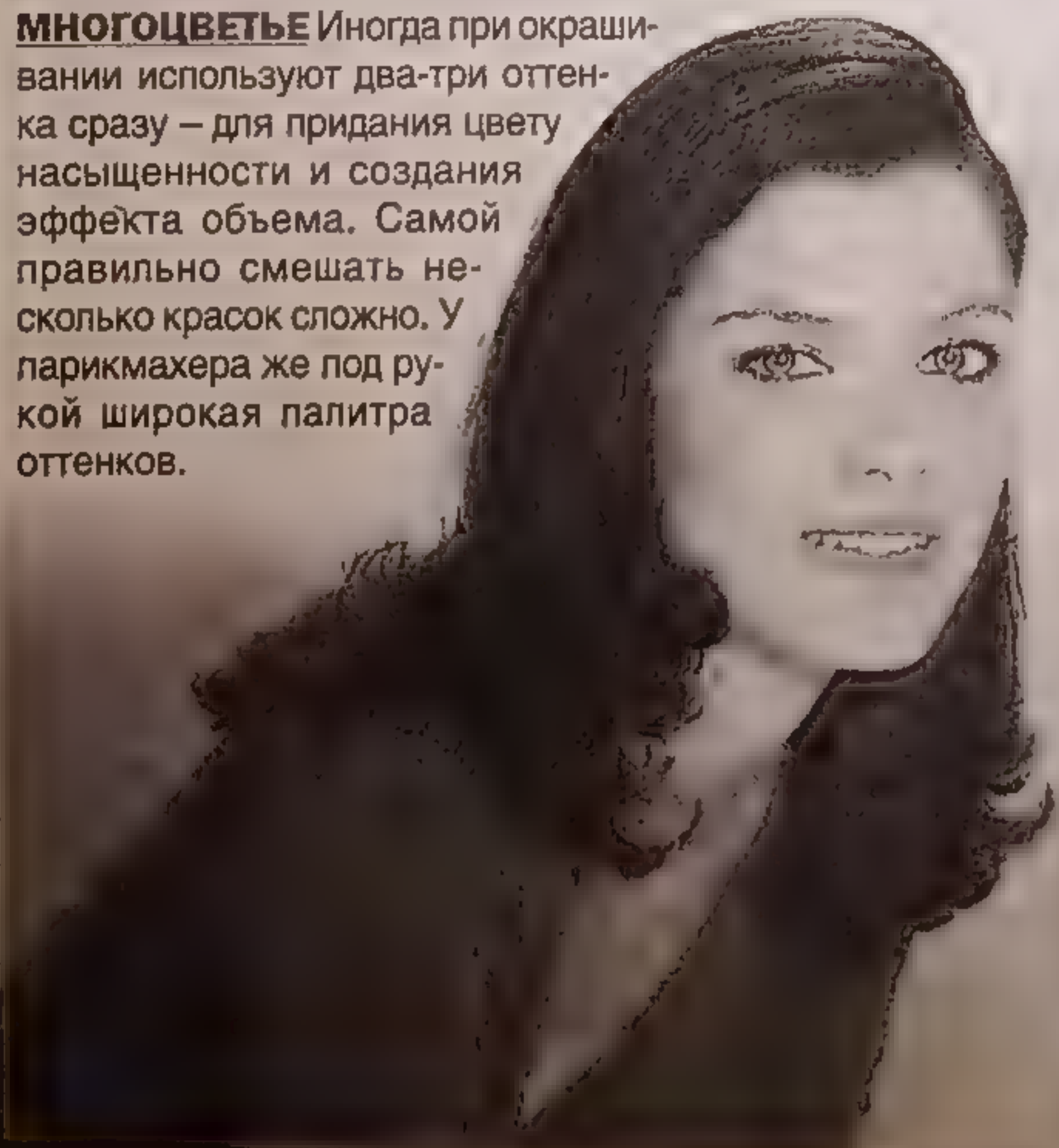


ИМИТАЦИЯ ВИХРЯ Любительницы коротких стрижек могут не изменять собственным прихотям. Знайте: сейчас в моде задорно взлохмаченные пряди: не аккуратная головка, а эффект вихря. Волосы по всей голове подстрижены ступеньками, а на лоб ниспадает челка.



МЕЛИРОВАНИЕ Это один из самых щадящих способов изменения цвета волос. Основная масса останется нетронутой, осветлятся только отдельные пряди. Отрастание осветленных прядей выглядит очень естественно.

МНОГОЦВЕТЬЕ Иногда при окрашивании используют два-три оттенка сразу — для придания цвету насыщенности и создания эффекта объема. Самой правильно смешать несколько красок сложно. У парикмахера же под рукой широкая палитра оттенков.



ТОНИРОВАНИЕ Еще один способ окрашивания, который дает новый цвет волосам при помощи различных оттеночных препаратов. Кстати, при пастельном тонировании они окрашиваются в светлые тона стойкой краской: получается весьма эффектно и нестандартно.

Всегда прекрасна

20-25: можно все

Сейчас ваша главная задача – содержать кожу в абсолютной чистоте. И запомнить главных ее врагов: солнце, злоупотребление противозачаточными таблетками и затянувшиеся допоздна вечеринки – дым сигарет раздражает кожу, а алкоголь высушивает ее.

УХОД

- Если у вас жирная кожа, одного утреннего умывания недостаточно. Дважды в день используйте **очищающие лосьоны**, при чувствительной – мягкие антибактериальные пенки.

- Не забывайте в течение дня протирать кожу **увлажняющим лосьоном**. Он убирает излишек жира с кожи.

- Если крем от угрей, которым вы пользовались в подростковом возрасте не помогает – кожа шелушится, успокойте ее другим средством. Отличные средства – **экспресс-пластырь** с L-кислотой для проблемной угревой кожи. Можно с успехом пользоваться отваром календулы лекарственной.

- Пора заботиться о нежной коже вокруг глаз – снимайте макияж только **специальным лосьоном**.

Как сохранить идеальную кожу в 20, 30 и 40 лет



25-35: не надо грусти!

Кожа в это возрасте переживает переломный период. Что делать? Следить за мимикой, регулярно пользоваться жирным питательным кремом. Можно закрепить ее бинтом или банданой. Чем дольше полоска будет находиться на лбу, тем заметнее эффект. Буквально через две недели кожа разгладится.

УХОД

- **Не умывайтесь с мылом.** Очищайте кожу специальными пенками или косметическим молочком.

- **Раз в неделю делайте маски для лица.** При жирной коже – с глиной, при сухой – увлажняющие.

- **Пришло время кремов с фруктовыми кислотами**, которые одновременно увлажняют и отшелушивают кожу, обновляют ее.

- **Следите, чтобы ваши дневные кремы** содержали солнцезащитные фильтры даже зимой.

35-45: в самом расцвете сил

Пользуйтесь тональными кремами, которые скрывают недостатки кожи. Избегайте компактной пудры. Лицо будет выглядеть ухоженнее, если вы пройдетесь по нему пуховкой с полупрозрачной рассыпчатой пудрой. Исключите блестящие румяна, помаду, тени, «выпечивающие» все недостатки кожи. Отдавайте предпочтение помаде приглушенных розовых, бежевых тонов.

УХОД

- Для очистки лица используйте **мягкие кремообразные средства**.

- Ваши дневные кремы должны быть **увлажняющими** с SPF-фильтрами.

- **Ночные – обязательно содержать витамин А.** Он сглаживает морщины и делает кожу гладкой.

- Пользуйтесь **регенерирующими кремами**, они замедляют процесс старения кожи. Хороши кремы с ревитолом и маслом авокадо.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!»

Предлагаю читательницам «Виринеи» отбеливающую маску, которая станет актуальной уже очень скоро – с появлением первых веснушек. А еще хочу поделиться секретом молодости. Этот рецепт – не маска. Но эффект от него поразительный. И в первую очередь – на лице.

Отбеливающая маска

1 ст. ложку сухих лепестков роз (можно ромашки, листьев петрушки, подорожника, алоэ) залить 1,5 стакана кипятка. Настоять два часа. Добавить щепотку лимонной кислоты или любого кислого сока. Держать на лице 20 минут.

Секрет молодости

Сложить в сухую банку по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек (все – сухое).

После ужина: 1 ст. ложку смеси залить 2,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде 20 минут. Процедить, отжать через плотную ткань. В стакане этого настоя растворить чайную ложку меда и выпить.

Важно: до утра ни пить, ни есть нельзя!

Утром: На паровой бане нагреть остатки настоя, растворить чайную ложку меда и выпить. Через 20 минут можно есть.

Пить ежедневно, пока смесь в банке не кончится. Через 2-3 года курс повторить.

Т. МАКАРОВА,
Оренбургская область

Идем все для свадьбы

- ♥ Прокат-продажа свадебных платьев
- ♥ Изысканные аксессуары ручной работы современного дизайна и различной цветовой гаммы
- ♥ ПЛАТЬЯ ВТОРОГО ДНЯ
- ♥ МУЖСКИЕ СМОКИНГИ
- ♥ Украшения для автомобилей

Адрес: Саратов, ДБ «Орбита», 4-й эт., комн. 444. Тел. 33-31-84.

ВОПРОС – ОТВЕТ

РАССЫПЧАТАЯ ПУДРА ОСВЕЖИТ ЛИЦО

? Решила поменять компактную пудру на рассыпчатую. Подскажите, как правильно ею пользоваться.

Ирина К., г. Калуга

Рассыпчатая пудра наносится широкой густой кистью на тональный крем или прямо на увлажняющий – для того, чтобы кожа выглядела матовой и свежей. Если такой кисти нет, можно поступить следующим образом: пудра ляжет очень ровно, если ее наносить кусочком ваты, завернутым в два слоя марли. Когда макияж уже закончен, припудрите лицо еще раз – это закрепит тени и румя-

на и дольше сохранит их яркость.

Чтобы подчеркнуть овал лица, вам понадобятся два тона пудры – светлый и более темный. Светлый тон наносится на середину лба, нос, подбородок и под глазами. Темный – по овалу лица и вдоль линии роста волос.

Имейте в виду, матовая пудра подходит для жирной кожи и жирных участков комбинированной. Если у вас нормальная или сухая кожа, пользуйтесь более легкой пудрой с увлажняющим эффектом и меньшим содержанием талька. Цвет пудры должен соответствовать цвету кожи и тонального крема.

Если живот, то плоский!

Это не за горами – пора серьезно подумать о своей форме. И, как ни грустно... заняться мышцами живота. Попробуйте регулярно выполнять эти упражнения – и результат не заставит себя ждать.

Запомните правило: выполнять их нужно в медленном темпе, дышать ровно.

1. Упражнение для талии

Исходное положение: сидя на бедре, одно колено согнуто вперед, другое – вверх. Обопритесь одной рукой об пол, другую отведите в сторону. Выпрямив ноги, поднимите таз вверх так, чтобы голова, спина, таз и стопы были на одной прямой. Свободную руку отведите в сторону – точно по диагонали. Напрягите мышцы корпуса, ягодиц и ног.

Повторите 10–12 раз. Потом столько же в другую сторону.

2. Упражнение для косых мышц живота

Исходное положение: лежа, опершись на одну руку (локоть согнут под прямым углом), другая за головой; бедра параллельны, стопа согнутой ноги отведена назад. Корпус и ноги – на одной прямой. Скручивая корпус, потянитесь согнутым локтем к кисти противоположной руки. Положение таза и ног не меняйте!

Повторите 12–15 раз. Потом столько же в другую сторону.

3. Упражнение для всех мышц брюшного пресса

Исходное положение: стоя, ноги скрещены. Поднимите

одну руку над головой и хорошо потянитесь по диагонали в сторону. Следите, чтобы таз не разворачивался.

Задержитесь в этом положении 15–20 секунд. Потом в другую сторону.

ESTART.RU



ВОПРОС – ОТВЕТ

НАЧНИТЕ УТРО с зарядки

Никак не могу заставить себя начинать утро с зарядки, «успокаивая» себя тем, что не знаю ни одного приличного комплекса упражнений. Может быть, «Виринея» что-нибудь посоветует?

Г. БЕЛОУС, г. Одинцово

Предлагаем вам несложный комплекс «утренних» упражнений, который даст вам заряд бодрости на целый день.

1. Ходьба и медленный бег на месте в течение 45 секунд.

2. Присесть, кисти рук – на пол. Затем встать, правую ногу завести за левую, руки отвести в стороны, прогнуться, опять присесть. Рекомендуются повторить, меняя ноги, 10–12 раз.

3. Слегка наклонившись вперед, начать выполнять круговые движения туловищем. Рекомендуются 6–8 раз (по часовой стрелке и против).

4. Отставить правую ногу в сторону, поставить на носок. Трижды энергично наклониться вправо. Рекомендуются 8–10 раз в каждую сторону.

5. Присесть, руки на пол. Правую ногу вытянуть назад и поставить на носок. За-



тем проделать то же самое с другой ногой, меняя их положение одновременно. Рекомендуются выполнить 12–16 раз.

6. Сесть, отведя руки назад, опереться ими о пол, затем лечь на спину. Поднимать ноги, держа их вместе и пытаться носками достать пол за головой. Затем медленно опустить ноги, сесть и нагнуться вперед, стараясь достать ноги лбом. Рекомендуются 12–16 раз.

7. Осуществлять подскоки на двух ногах, находясь в положении «стоя», ноги сомкнуты, руки на поясе. Выполнять в течение 30 секунд.

Посоветуйте диету для быстрого похудения при условии отсутствия спорта в моей жизни, а также полного отсутствия времени и желания им заниматься. Мне 21 год при росте 1,65 вешу 65 кг. Хотела бы весить 57-58.

Марина, г. Вологда

ЧУДЕС не бывает

К сожалению, чудес не бывает! Существует два способа создания в организме дефицита энергии, вынуждающего расходовать запасы, т.е. сжигать жир. Это снижение калорийности пищи и увеличение энергозатрат за счет физической активности. Отказываясь от спорта, мы резко снижаем шансы надолго сохранить результаты наших усилий по снижению веса.

Худеть правильно, значит худеть за счет жира (т.е. избавляясь от него), сохраняя мышечную массу. Худеть быстро, значит худеть еще и за счет мышечной массы. Худея за счет мышечной массы, мы резко снижаем шансы надолго сохранить результаты наших усилий по снижению веса. Это два. Порочный круг.

Наименьшее из зол в данной непростой ситуации – попытаться все-таки увеличить свою физическую активность (это могут быть танцы, пешие прогулки, плавание и т.п.) и 2 дня в неделю сделать разгрузочными.

Знаменитый ясновидящий ЮРИЙ ЛОНГО предлагает вам:

«Позвольте мне БЕСПЛАТНО помочь вам избавиться от финансовых проблем, невезения, проблем в любви»

Ничего не оплачивая и ничего не покупая,
вы обретете этот уникальный опыт.

Что нужно сделать для того, чтобы МОЙ СЕКРЕТ
стал теперь и ВАШИМ СЕКРЕТОМ...

Для того чтобы мой опыт, который я готов передать вам, принес
настоящую удачу...

Для того чтобы ПОДАРОК, который я сегодня хочу вам препод-
нести, стал для вас символом начала нового успешного периода
Счастья и Радости...

Я прошу вас просто тщательно заполнить «Купон на бесплатный
Подарок» и сразу же, **ни минуты не медля и не предаваясь со-
мнениям**, вернуть его мне.

В такое предложение трудно поверить?

И тем не менее вы ничего не теряете. Поверьте, вы только выиг-
раете. На этот раз ВЫ НЕ БУДЕТЕ РАЗОЧАРОВАНЫ, и вот почему.

Прежде всего, потому что с тех пор, как я начал использовать ИС-
КЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, которыми меня наделило не-
бо, я занимаюсь тем, что делаю добро окружающим и стремлюсь
исправлять те проявления несправедливости, невольным свиде-
телем которых я являюсь каждый день. Поэтому, если вы испыты-
ваете финансовые проблемы, если вам не везет в любви или в
чем-то другом, я хочу помочь вам изменить ситуацию. Возможно,
вы из числа тех, кто все уже испробовал и ни во что больше не
верит. Даже если это так, сейчас как раз самое то время показать
вам, что УДАЧА может быть и на вашей стороне и что Магистр
Белой магии с мировой известностью способен избавить вас от
самых тяжких забот, сделав вам подарок — возможно, самый важ-
ный из тех, которые вы получали когда-либо в своей жизни.

Очень ценный подарок

На самом деле, если ваш случай отличается особенной сложно-
стью, я принял решение послать вам даже ДВА ПОДАРОКА. Первый —
раньше он был доступен только известным политическим деятелям,
спортсменам и людям искусства, которые обращались ко мне за
консультацией, — являет собой не что иное, как знаменитый МАГИ-
ЧЕСКИЙ КВАДРАТ. Именно о нем ходят легенды еще с тех времен,
когда Юлий Цезарь обрел свой личный талисман (который он поте-
рял при таинственных обстоятельствах за 8 дней до своей смерти!).

Уже через 48 часов вы сможете констатиро-
вать, что произошли первые изменения

На протяжении нескольких веков великие мира сего использовали
силу Магического Квадрата. Но в настоящее время лишь очень не-
многие могут воспользоваться его благотворным влиянием. Вы
ощутите его магическую власть с первой же минуты, как только
возьмете его в руки: распространяемая им магнетическая сила
мгновенно трансформирует ваше неверие в восхищение.

Будто у вас в руках появилась волшебная палочка!

Сегодня вам кажется, что вы родились под несчастливой звездой,
что ваша жизнь переполнена несчастьями, лишениями и несправед-
ливостью. Позвольте мне попытаться доказать, что вы сильно ошиба-
етесь. Возможно, ваши проблемы разрешатся как по волшебству — и
это свершившееся чудо даже покажется вам результатом естествен-
ного хода событий. Именно поэтому я уверен, что Магический Квад-
рат, который я вам дарю, наполнит вашу жизнь благополучием.

У каждого — свое желание...

Найти любовь? Получить по-настоящему крупный выигрыш в ло-
терее или в других играх? Неожиданно получить наследство?
Или восстановить семью? Заключить выгоднейший контракт? Да,
у каждого своя мечта, свое собственное желание. Вот почему за-
ранее никогда неизвестно, что хорошего может произойти с ка-
ждым обладателем Магического Квадрата. Но с его обладателем
обязательно должно случиться ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ — то, что долж-
но произойти и совершенно изменить вашу жизнь.



Юрий Лонго: «Я могу вам помочь. Быстрее напишите
мне, чтобы воспользоваться этим уникальным предложением»

КТО ТАКОЙ ЮРИЙ ЛОНГО? Юрий Лонго — Магистр Белой практиче-
ской магии, народный целитель. Знаменитый маг, автор сенсационных откры-
тий XX века: «Оживление мертвого человека», «Парение в воздухе (левитация)». Член Международной ассоциации магов и колдунов (Австралия). Создатель Ме-
ждународной школы магов и колдунов в Москве с филиалами в Германии, Австра-
лии, США и Израиле. Лауреат Первой премии телевизионного конкурса «Необыч-
ное в нашей жизни» (Токио, 1990 г.). Ему принадлежат разработки эксклюзивных
методик по любовной магии, по снятию сглаза, порчи, проклятий, а также
нетрадиционные способы лечения онкологических заболеваний. Владеет 120 вида-
ми гипноза, телепатией, телекинезом, ясновидением. К нему обращались такие
известные мировые звезды как Мадонна и Патрисия Каас.

НАШИ АДРЕСА:

Для жителей России: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 824, «Пост-Шоп».
Телефон в Москве: (095) 918-49-59 (многоканальный).

Для жителей Украины: 03067, Киев, а/я 825, «Пост-Шопинг».
Тел. в Киеве: (044) 247-41-12 (многоканальный).

Для жителей Армении: 378000, Ереван а/я 100, «Пост-Шоп».
Тел. в Ереване: (3741) 55-15-10.

Второй Подарок предназна-
чен для особенно сложных
случаев

Пришлите мне как можно ско-
рее заполненный «Купон на
бесплатный Подарок», и вме-
сте с Магическим Квадратом
вы получите ПРЕДСКАЗАНИЕ
ВАШЕГО ДАЛЬНЕЙШЕГО БУ-
ДУЩЕГО. Это даст вам ответы
на те вопросы, которые вы за-
даете себе и не находите отве-
та.

Пожалуйста, не забудьте ука-
зать в «Купоне» точную дату и
место вашего рождения!

**ШАНС, КОТОРЫМ ВЫ ДОЛЖ-
НЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕЗ
ПРОМЕДЛЕНИЯ!**

Будет очень жаль, если
вы упустите его. С вашим
МАГИЧЕСКИМ КВАДРАТОМ и
бесплатным ПРЕДСКАЗАНИЕМ
ВАШЕГО БЛИЖАЙШЕГО БУДУ-
ЩЕГО, я вышлю вам несколько
благодарных свидетельств из
числа тех, что я получаю от лю-
дей многих стран мира, которых
я уже сделал счастливыми!

КУПОН НА БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК

Как можно быстрее вышлите мне в пода-
рок, как и было обещано, ваш
удивительный Магический Квадрат. Мне
не нужно платить ни копейки — ни до, ни
после его получения, также не требуется
никаких обязательств с моей стороны. Я
подтверждаю, что хотел(а) бы, чтобы
благоприятные изменения произошли в
конкретной области моей жизни. Я хочу:

- ☐ выиграть в лотерею или другую игру
- ☐ найти любовь
- ☐ найти лучшую работу
- ☐ добиться успеха во всем
- ☐ обрести семейное счастье
- ☐ другое:

Вышлите мне также второй Подарок — Ас-
трологический прогноз, поскольку мне
важно узнать мое ближайшее будущее.

Имя _____
Фамилия _____
Тел. _____ Индекс _____
Адрес _____
Точная дата рождения _____
Время рождения _____
Место рождения _____

БЕЗ НЕДОСТАТКОВ

Хорошо иметь идеальную фигуру. К сожалению, для многих из нас это только мечта. Но не повод для грусти! Скрыть недостатки поможет правильно подобранная одежда.

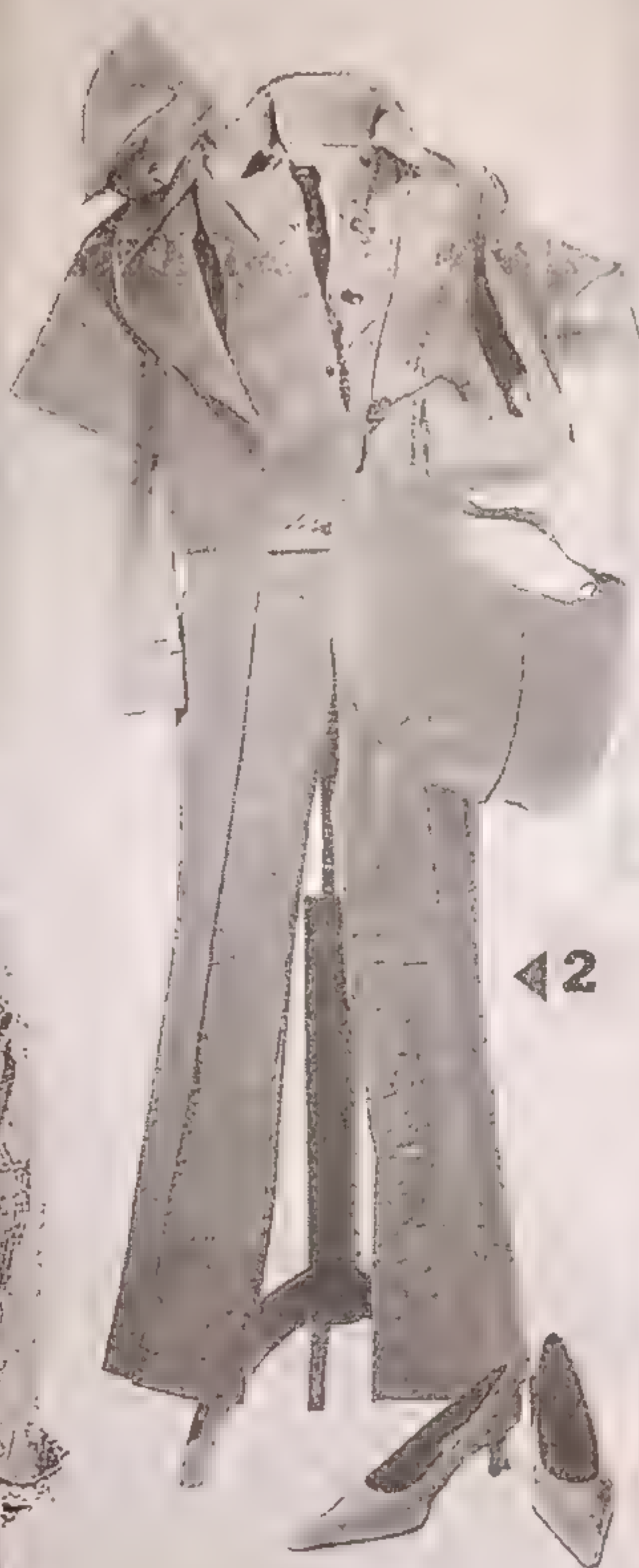
1

Подчеркнем грудь

Не стоит расстраиваться, если у вас небольшая грудь. Сделать ее соблазнительной помогут нарядные блузки с пышным жабо, шерстяные свитера с рельефным объемным рисунком. Выбирайте ткани ярких расцветок.



1



2

2

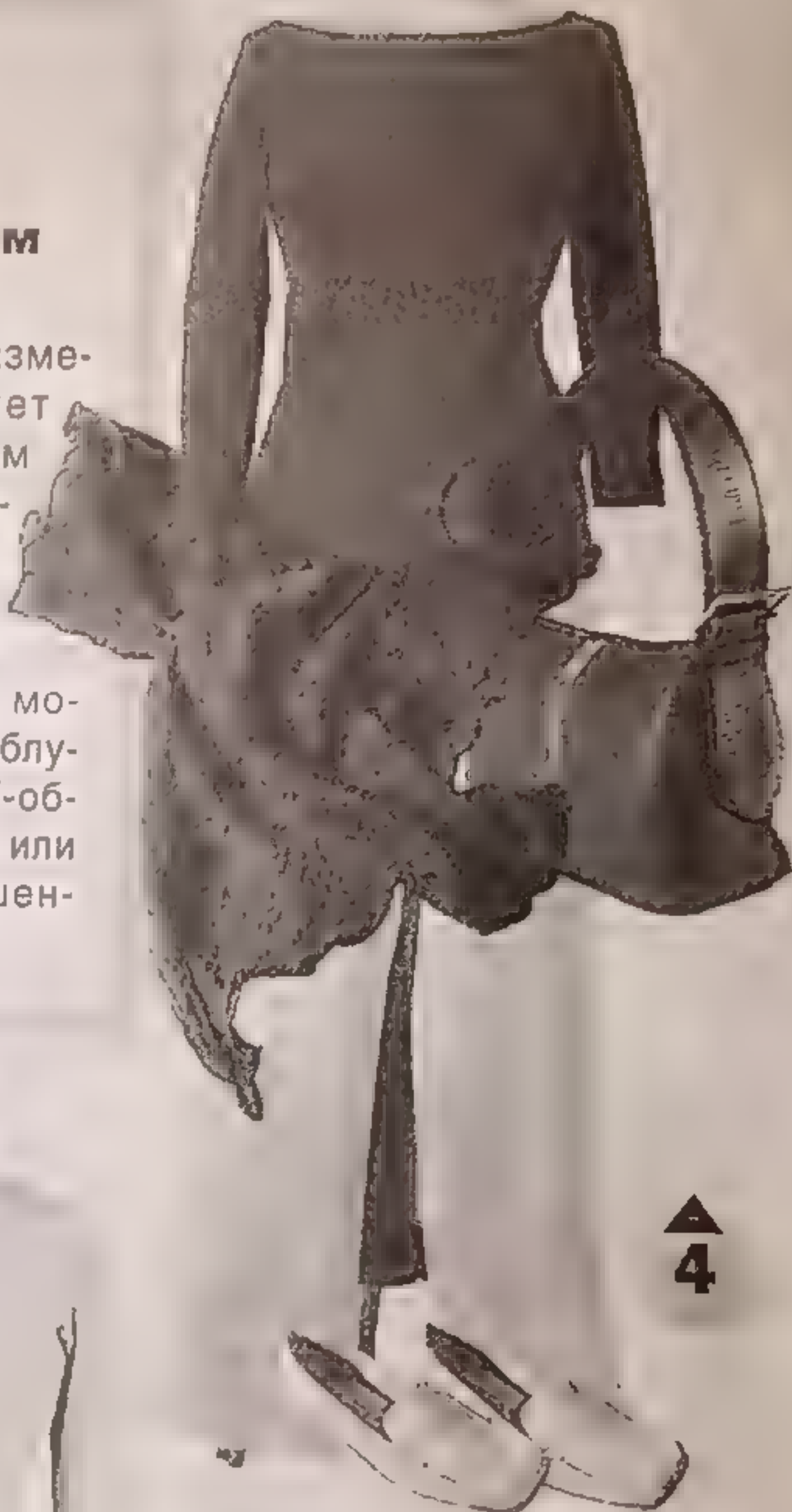
Станем выше

Вы маленького роста? Стать выше вам помогут не только туфли на каблучке, но и одного цвета с ними брюки, а также водолазка, топ или свитер с воротником-стойкой, короткая, до талии, куртка. Такие модели зрительно удлиняют фигуру.

3

Маскируем бюст

Бюст больших размеров тоже может стать предметом недовольства собой. Визуально уменьшить его вы сможете, если будете выбирать модели свитеров и блузок с глубоким V-образным вырезом или немного расклешенные книзу.

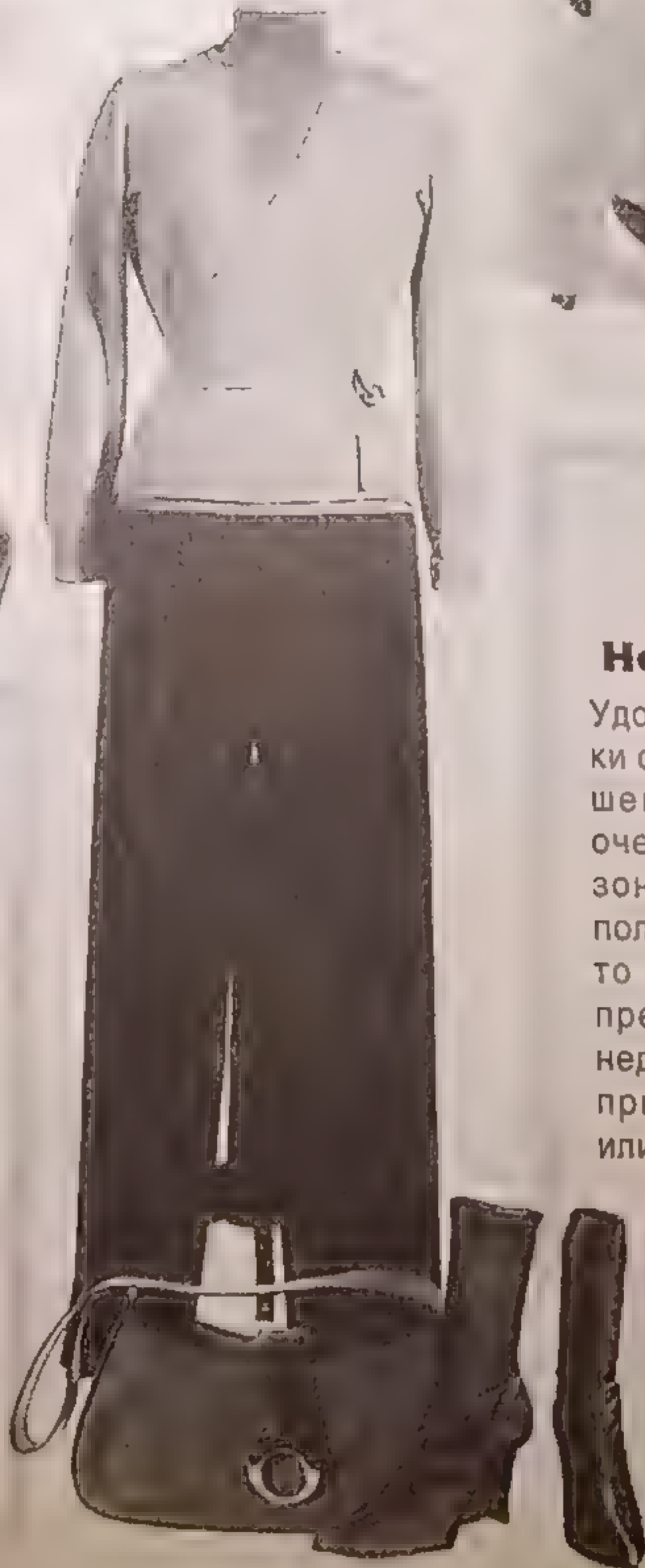


4

4

Носим светлое

Удобные широкие брюки светлых тонов из кашемира не только очень модны в этом сезоне, но и совсем не полнят, как это принято думать, наоборот, прекрасно маскируют недостатки фигуры, например, полные ноги или отсутствие талии.

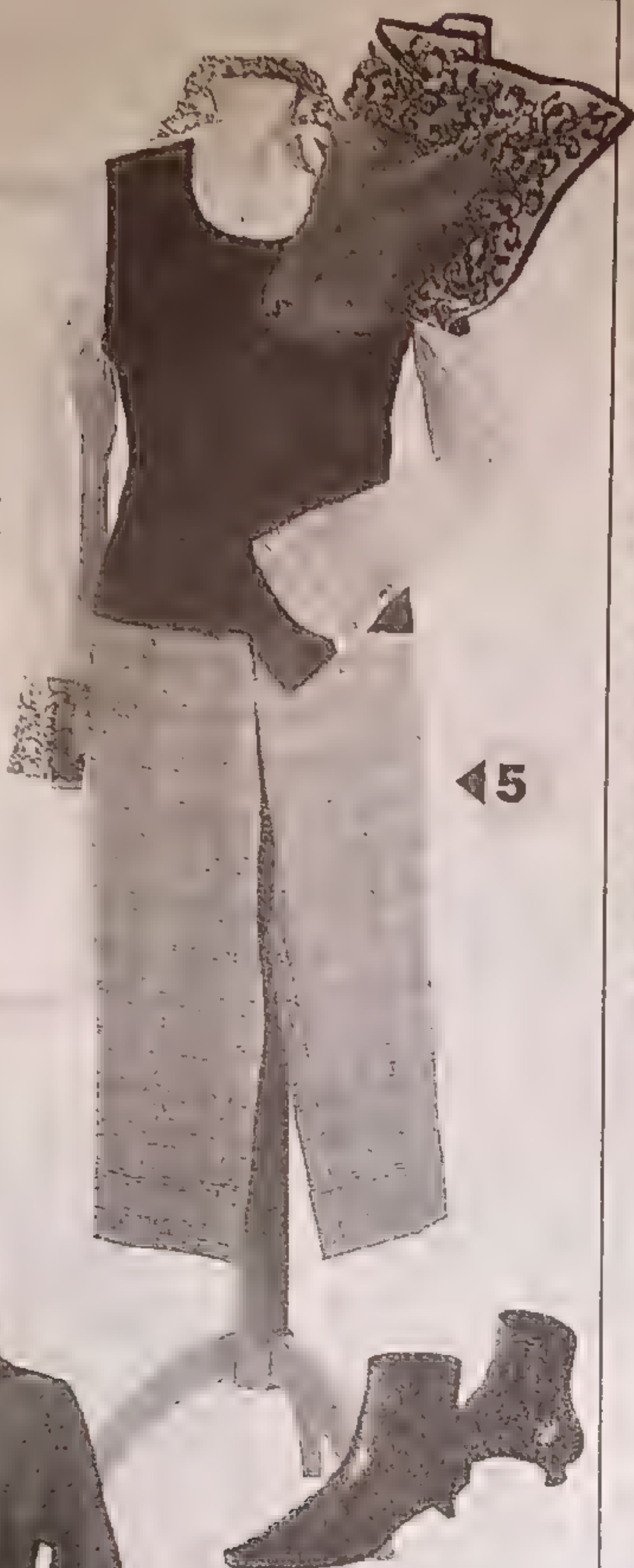


3

5

Скрываем рост

Зрительно уменьшить высокий рост помогут брюки до середины икр, а также различные укороченные жилеты и топики. Цвета для таких комплектов лучше выбирать контрастные.



6



6

Уменьшаем бедра

Скрыть полные бедра и эффектно подчеркнуть талию вам помогут облегающая водолазка и юбка трапецевидного силуэта. Также хорошо использовать различные аксессуары, например, пояса.

ВОПРОС - ОТВЕТ

СОЧЕТАЙТЕ ТЕМНОЕ И СВЕТЛОЕ

? Я полная. Можно ли мне носить яркую одежду?

А. С., г. Челябинск

Если яркой будет какая-то одна деталь наряда (шарф, жилет, туфли и сумка, блузка под жакетом), то она отвлечет внимание от вашей фигуры. Яркий предмет одежды лучше комбинировать с темными однотонными вещами или одеждой из ткани в мелкий, приглушенный рисунок. А одежды, целиком состоящей из ткани яркого цвета или с крупным рисунком, лучше избегать. Постарайтесь сочетать темное и светлое.

СПАСИТЕЛЬНЫЕ «ЛОДОЧКИ»

? Всегда чувствую себя неловко из-за своей большой ступни. Как можно скрыть ее с помощью обуви?

Е. Совкова, г. Люберцы

Правило: носок обуви не должен быть узким и вытянутым, а подошва плоской. Чем выше каблук, тем меньше кажется длина ступни. Если ступня к тому же широкая, находка для вас — «лодочка»: ее контур зрительно перерезает ногу и делает ступню более изящной. Важен и цвет обуви: чем темнее, тем меньше кажется ступня.



АТЕЛЬЕ «МОДИСТКА»

по пошиву
женской
и мужской
одежды

410078 г. Саратов,
ул. Астраханская, 47

Тел. 51-29-88

ул. Слонова

ул. Астраханская

Детский парк

ул. Рабочая

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- **ЕСЛИ У ВАС ШИРОКИЕ БЕДРА.** Не следует носить юбки длиной до середины колена в складку, присборенные на талии или заканчивающиеся на линии бедер жакеты. Выбирайте юбки прямые по всей длине и слегка расклешенные от линии бедер брюки. Носите яркие блузки. Хорошо, если вы приобретете большой палантин — так вы отвлечете внимание от бедер.
- **ЕСЛИ У ВАС МАЛЕНЬКИЙ БЮСТ.** Вам не следует носить одежду с глубокими вырезами. Вам подойдут блузки и платья с горизонтальными полосами на груди, различные виды кокетки, драпировки, многослойная одежда, например, жилеты и кардиганы.
- **ЕСЛИ У ВАС БОЛЬШОЙ БЮСТ.** Не покупайте модели с высокими воротниками, сборкой по линии груди, платья с завышенной талией, рукавами длиной до локтя. Вам помогут расстегнутые воротники, низкие вырезы, расширенная линия плеч.
- **ЕСЛИ У ВАС ПОЛНЫЕ РУКИ.** Проще всего прикрыть их свободным широким рукавом, можно на манжете, если запястье не слишком широкое.
- **ЕСЛИ У ВАС КОРОТКАЯ ШЕЯ.** Ее можно зрительно удлинить, надев длинные бусы или цепочку. Вам подойдут V-образный вырез, воротники английского типа, не застегнутые до верха на 1-2 пуговицы.

Вышивки в технике ришелье не перестают восхищать своей красотой и изяществом. Скатерть, салфетка, постельное белье, вышитые ришелье, становятся не только необходимым предметом домашнего обихода, но и важным элементом декора, они придают обстановке индивидуальный характер, создают атмосферу уюта и комфорта.



ВЫШИВАЕМ ЛИЛИИ

Предлагаем вашему вниманию фрагмент, вышитый в технике **ришелье**, — распустившийся цветок белоснежной лилии. Рисунок дан в натуральную величину. Этот цветочный мотив можно использовать как для столового, так и для постельного белья. Вышивка хороша и на тонком льняном полотне, и на ткани средней толщины.

Одиночные и соединенные в гирлянды цветы украсят салфет-

ки, дорожку и скатерть, наволочки и пододеяльник. А их количество, сложность композиции зависят только от вашего мастерства и времени, которым вы располагаете.

Все виды используемых стежков вам хорошо знакомы — **выпуклая гладь**, **петельный стежок**, **стебельчатый шов**. Выбирая нити для вышивки, помните: их толщина должна соответствовать толщине ткани, на которой она выполняется.

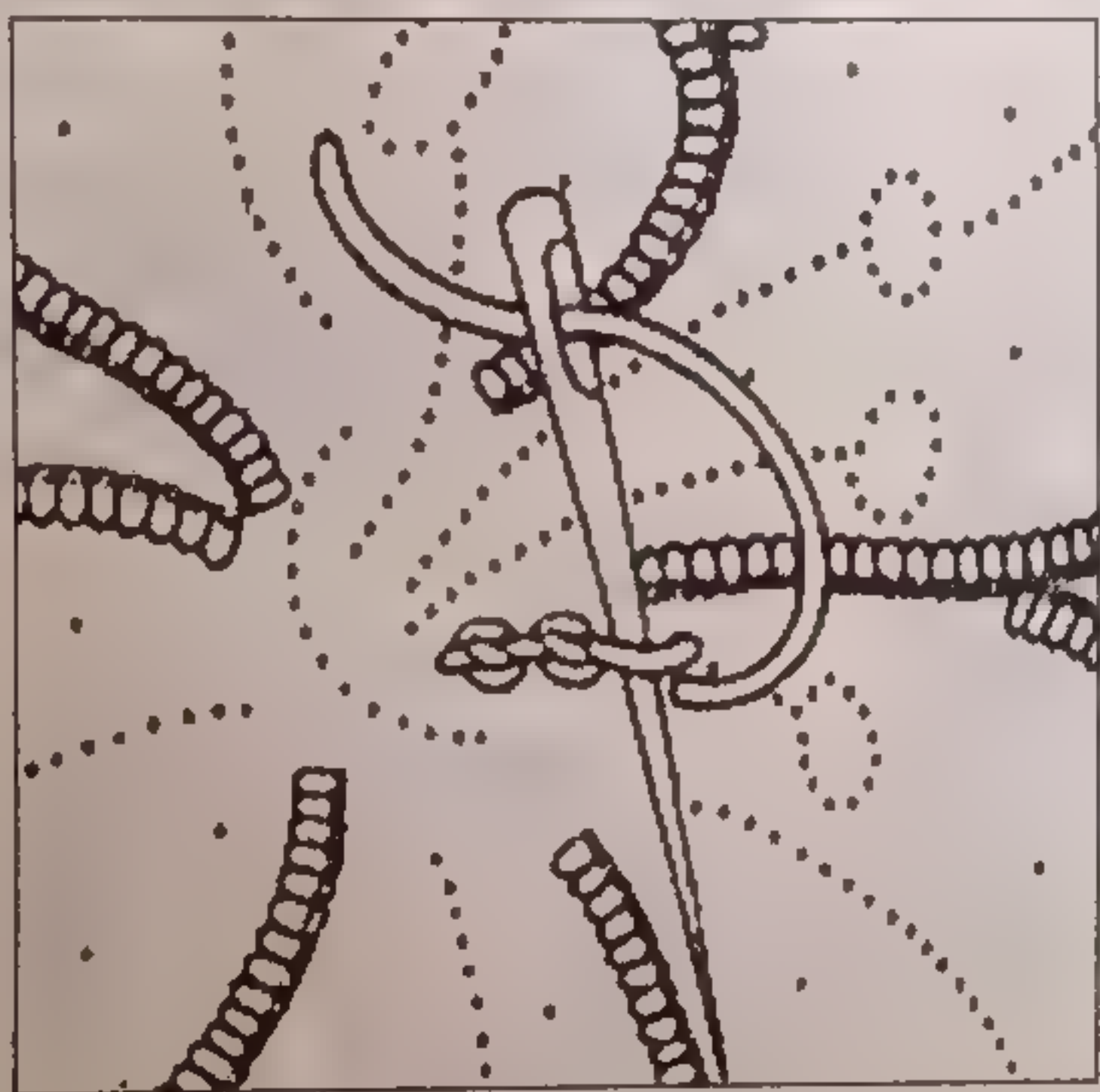


Рисунок 1

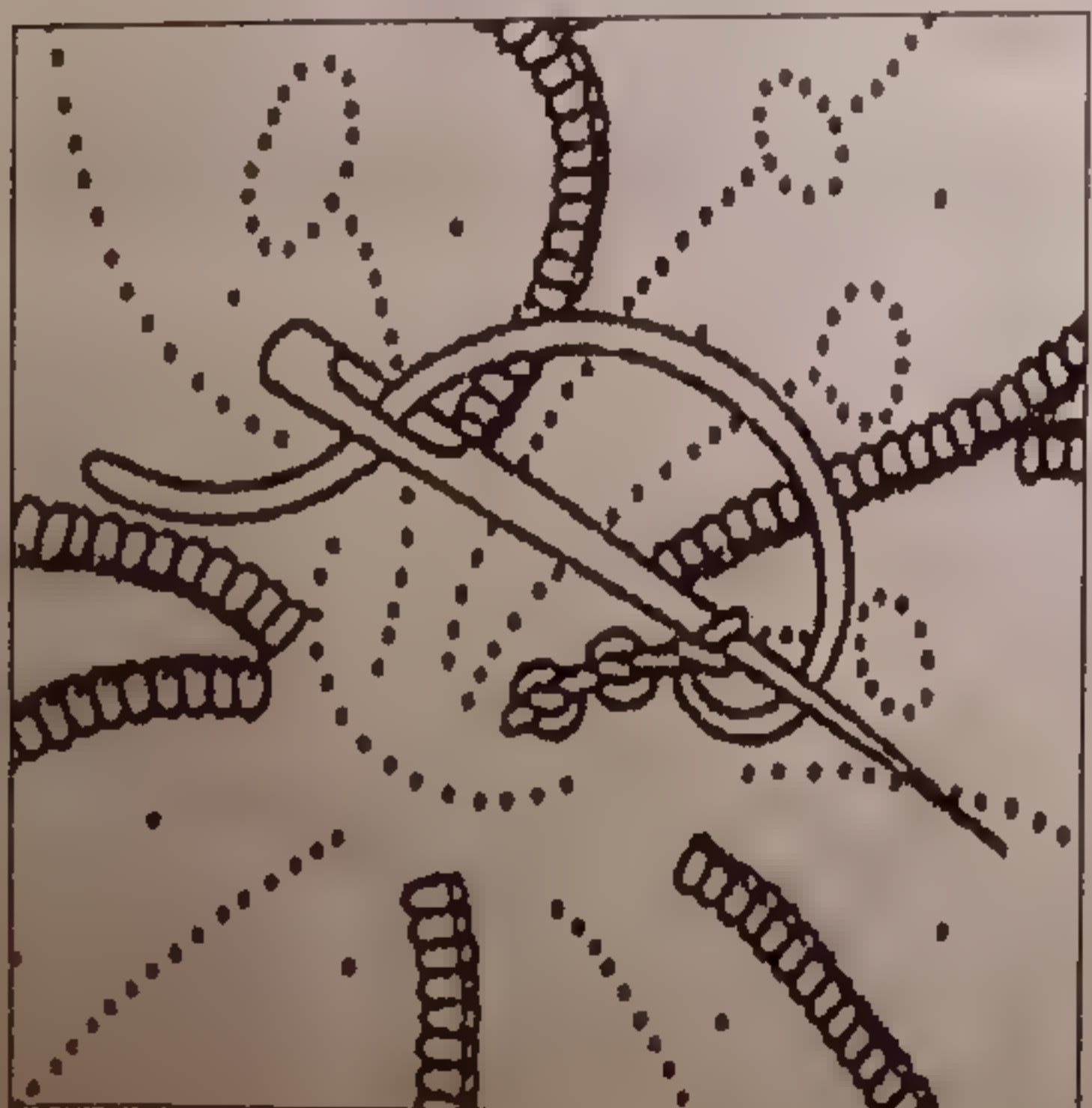
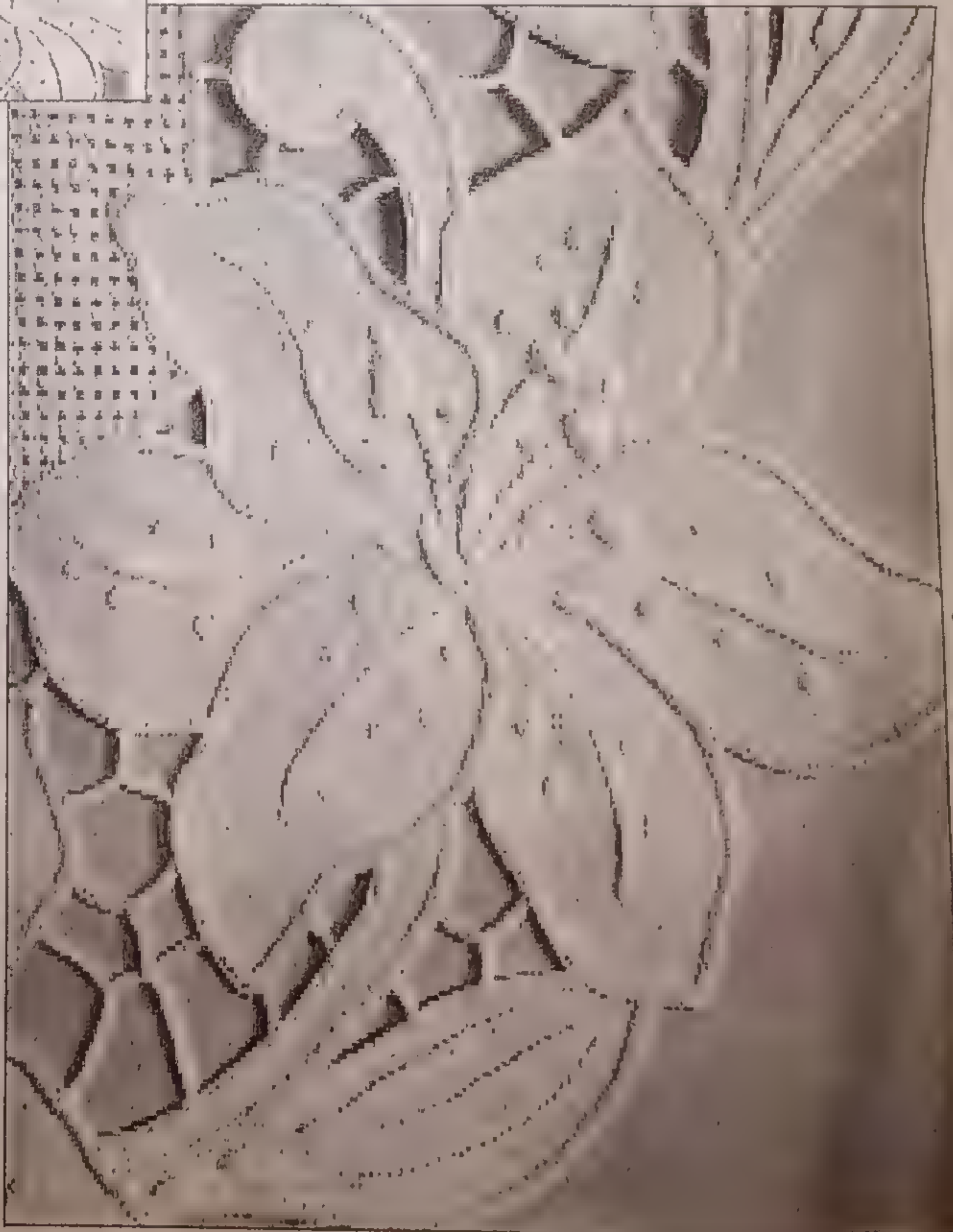


Рисунок 2



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОБЫЧНЫЕ СТЕНЫ

Хотите неординарную квартиру? Все в ваших руках! Типичная планировка нашего жилья — отличный повод для творчества и возможность самовыражения

Принято считать, что идеальное соотношение количества комнат и числа проживающих должно быть один к одному плюс еще комната. Но в реальной жизни это далеко не так. Какая обычная семья из четырех человек имеет пятикомнатную квартиру? Да и габариты наших комнат заставляют искать компромиссы. Хочется, чтобы одна и та же комната была и спальней, и кабинетом, а еще лучше, если мы смогли бы еще и принять в ней гостей. Распределение помещения на зоны — вот выход из положения!

Делим и умножаем

С помощью всевозможных ширм, перегородок и стеллажей даже в небольшой по площади комнате можно замечательно организовать игровой уголок для ребенка, мини-кабинет, отгородить спальное место. Они также изменяют структуру и просторных помещений, где нелепо было бы возводить глухие стены.

Одна из последних тенденций в организации интерьера — освободить как можно больше внутреннего пространства. Сделать так, чтобы даже маленькая квартира казалась большой, чтобы в ней легко дышалось и было много света. И вот исчезают границы, разделяющие кухню и комнату; коридоры, ведущие в кухню, «отдаются» ванной, которая, в свою очередь, объединяется с туалетом. При таком решении зонирование просто необходимо в создании уюта в доме. Легкие стенки или стеллажи выполняют полезную функцию границы и одновременно являются декоративным элементом. Заполненные цветами, они украсят гостиную, яркими игрушками — детскую комнату, а книгами и техникой — рабочий кабинет.

Из чего построить

Хороши деревянные или металлические конструкции, потому что они пропускают свет. Сейчас очень популярны стеклоблоки. Яркие, цветные, они могут быть красивыми вкраплениями в стенку, построенную из гипсокартона, или стать основным материалом для перегородки. Маленькие стеклянные квадратики позволяют создать стенку любой конфигурации.

Кровать принято ставить изголовьем к стенке. А если у вас длинная узкая комната и кровать не встает ни поперек, ни в простенок? Выход есть — стенку можно построить самим и развернуть кровать к окну или балконной двери. Тогда за перегородкой образуется светлое место, которое можно использовать как душе угодно. ►



Яркая иллюстрация к оформлению однокомнатной квартиры. На лицо явное отсутствие прихожей. От нее остался только небольшой встроенный шкаф, который одновременно служит перегородкой спального места. На расстоянии от него линию границы продолжает легкий металлический стеллаж. ◀

Слишком большая комната разделена на две смежные массивными, от пола до потолка, книжными стеллажами, между которыми установлены стеклянные раздвижные двери. Оригинальная идея очень проста в исполнении и не требует от вас больших денежных затрат. А строгость решения позволяет использовать ее в любом интерьере. ►



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Для того чтобы воздвигнутые вами новые стены не стали еще большим загромождением и без того небольших квартир, единственно правильное решение (хотя и кардинальное) — сделать перепланировку. Разрушить все существующие стены и на новом едином пространстве строить но-

вую жизнь. Легче всего перепланировка пройдет в однокомнатной квартире. Как правило, в ней остается единственная стенка, закрывающая объединенные туалет и ванну. Открытая кухня граничит с жилой комнатой. Два помещения может разделять барная стойка или перегородка из стеклоблоков. А

в комнате спальное место можно отделить ширмой или стеллажами (для этого могут быть использованы элементы стенки). Хорошо, если они будут доступны с обеих сторон. Конструкция из отдельных модулей (лучше если на колесиках) позволяет создавать уютные уголки и экономить пространство.

Кто из родителей не мечтает, чтобы дети получили хорошее образование, стали гармонично развитыми личностями и преуспели в жизни? На это не принято жалеть ни сил, ни средств. Но все же хорошие отметки в школе, занятия балльными танцами и знание языков – это вторично. Главное – научить ребенка мыслить.

Многие родители надеются на школу. И зря. Учить детей навыкам мышления родителям нужно самим и чем раньше, тем лучше.

«СЛЫШАТЬ САМОГО СЕБЯ...» Постараемся оценить понятливость детей. Делать это нужно сообразно возрасту ребенка. К примеру, только после шести ребенок начинает понимать схематичное изображение предметов и ситуаций. Попросите его изобразить на бумаге сценку, увиденную вами на улице, – кто где стоял, куда потом пошел и т. д. Всех действующих лиц пусть обозначит буквами или цифрами, а их перемещение – стрелками. Первокласснику это вполне по силам. Если же он не может сделать этого сам, его легко научить.

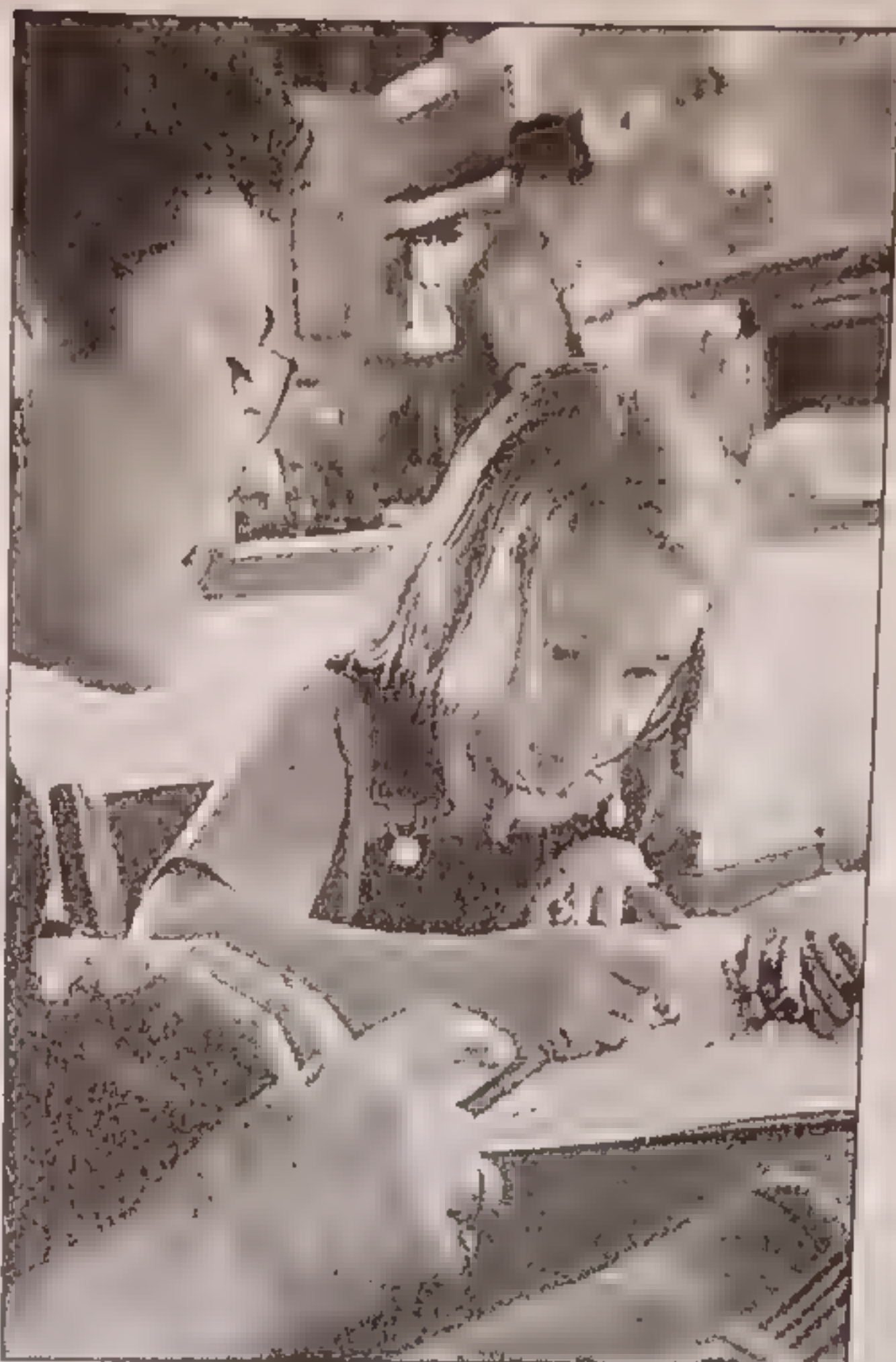
Вы научили малыша считать. А улавливает ли он связь между названием чисел и понятием

Научите ребенка МЫСЛИТЬ

«количество»? Если ему уже больше четырех лет, попробуйте это выяснить: спросите, например, достаточно ли на столе тарелок для обеда всей семьей.

«РАССКАЖИ, КАК БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ...» Для развития мышления главное – это способность действовать «в уме», но даже среди взрослых часто встречаются люди, не умеющие думать «про себя», а не вслух, неспособные продумать свои действия и возможные последствия. Предложите ребенку: «Расскажи, как будешь делать, а потом делай». Например, вы собираетесь на дачу. Пусть ребенок сам соберет сумку, рассуждая, что нужно класть вниз, а что сверху. Выполняя домашние дела, объясняйте, что рациональнее делать сначала, а что потом.

«СКАЖИ НАОБОРОТ» Назовите ребенку какое-нибудь слово (для начала короткое) и попросите прочесть в уме наоборот. Можно предложить уже «перевернутое» слово, пусть отгадает первоначальное.



«ИСКЛЮЧИ ЛИШНЕЕ СЛОВО» Придумайте любые три слова, и пусть ребенок оставит только те, которые имеют что-то общее. Например: бабочка, автобус, самолет. Можно исключить бабочку, ведь самолет и автобус – транспортные средства. А можно оставить бабочку и самолет – ведь они летают, а исключить автобус.

«НАЗОВИ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ПРЕДМЕТЫ» Назовите какой-нибудь предмет или явление. Пусть дети подберут как можно больше предметов или явлений с противоположными свойствами и обязательно обоснуют свои ответы. Вот приблизительный ход мыслей со словом «собака»: «собака» – «камень» (собака – живое существо, а камень нет); «собака» – «рыба» (собака живет на земле, а рыба в воде); «собака» – «птица» (собака бежит, а птица летает).

«ПРИДУМАЙ ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕДМЕТУ» Назовите какой-нибудь хорошо известный предмет и перечислите как можно больше способов его применения. Пусть ребенок даст волю своей фантазии.

Интеллект ребенка высок, если он:

- быстро познает новое;
- обладает чувством здравого смысла и использует знания в повседневных ситуациях;
- хорошо мыслит, видит связь между причиной и следствием;
- быстро запоминает;
- имеет богатый словарный запас;
- задает много вопросов, имеет массу увлечений;
- оригинально мыслит;
- наблюдателен и восприимчив;
- любит читать книги, которые обычно читают дети постарше;
- знает о событиях и проблемах, «взрослого» мира.

LUBLU.LV

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПРОМОЙТЕ РАНУ

✓ Самое лучшее лечение для небольших порезов и царапин – промывание чистой водой с мылом при помощи ватного тампона или чистой тряпки. Хорошо смойте мыло водой. Имейте в доме перекись водорода для смывания мыла и для промывания.

✓ Антисептик менее важен, чем тщательное промывание. Некоторые врачи советуют вообще не пользоваться антисептиком. Не употребляйте йод. Забинтуйте рану, чтобы содержать ее в относительной чистоте.

✓ Если у ребенка глубокий порез, безусловно, лучше обратиться к врачу. При порезах на лице, даже небольших, лучше обратиться к специалисту, потому что шрамы на лице слишком заметны. То же относится и к порезам на руках и запястьях, поскольку есть опасность перерезать нервы и сухожилия.

✓ Если в рану попала уличная грязь или почва, в которой есть навоз, следует обратиться к врачу. В навозе часто содержатся бактерии столбняка. Врач, вероятно, порекомендует введение противостолбнячной сыворотки или дополнительную прививку против столбняка, особенно при очень глубоких порезах или колотых ранах (например, если ребенок проткнул ногу гвоздем).

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ЕСЛИ МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ ДНЕМ

Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться – прилечь вместе с ним в одной комнате. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на кровать и закрыли глаза, ребенок быстро успокаивается. Вот почему маме, укладывающей спать своего непоседу, имеет смысл сделать то же самое.

Нет правил без исключений – раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днем. Не стоит, скажем, отменять долгожданный поход в зоопарк, только потому, что это собьет ребенка привычный график. Изредка отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму такие нечастые встряски даже на пользу – что-

то вроде исключений, подтверждающих правила.

БАЮ-БАЮШКИ-БАЮ...

Вы можете помочь своему ребенку привыкнуть к заведенному распорядку дня, который непременно включает дневной отдых:

– не играйте и не развлекайте малыша перед сном;

– плотно задерните шторы: таинственный полумрак расслабляет и служит хорошей прелюдией ко сну;

– плавно погрузитесь в объятия Морфея малышу помогут привычные вещи: его одеяло и подушечка, а также любимая мягкая игрушка;

– побудьте с ребенком, пока он засыпает. Еще лучше, если вы сами приляжете рядышком, прикрыв глаза. Почитайте перед сном любимую сказку крохи. А потом погладьте малыша ласково по спинке...

Несмотря на явления феминизации и борьбу женщин за независимость в пределах одной с мужем квартиры супруг по-прежнему остается главным кормильцем во многих семьях. А если он вдруг перестал им быть?

МУЖ ОСТАЛСЯ НЕ У ДЕЛ

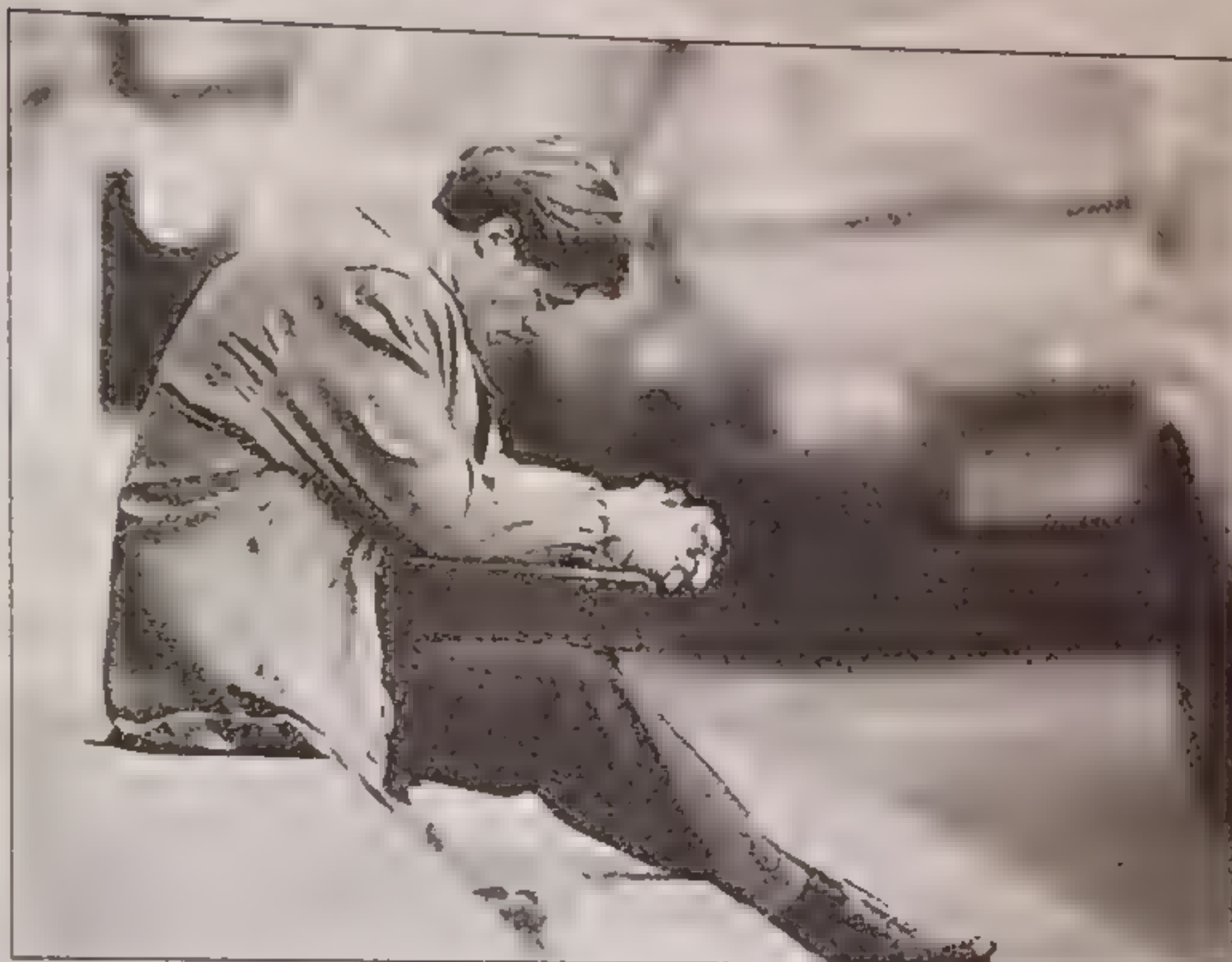
Безработный супруг - это здорово

Но вот однажды ваш кормилец-добытчик-потребитель в одном лице объявляет, что для семьи наступают тяжелые времена. Вы, конечно, презрительно морщите носик, говорите недовольное «фи» и думаете о том, зачем выходили за него замуж. Пока холодильник еще полон продуктов, а воспоминания молодости свежи, как первый снег, вы собираетесь делить вместе с мужем все тяготы текущего положения.

Но проходит время, есть становится нечего, романтические экскурсии в недалекое студенческое прошлое, когда было хорошо и без денег, перестают служить стимулом обновления ваших чувств. Вот тогда-то и встает вопрос: что делать?

В принципе хотя он и перестал зарабатывать, зато начал мыть посуду, чего раньше за ним никогда не наблюдалось. А вчера еще подмел полы. Это первый плюс. Второй «плюс» — это то, что, когда бы вы ни вернулись с работы, он всегда дома, ведь на службу ему теперь ходить не надо, а попить пива с друзьями — нет денег. Ко второму «плюсу» добавляется картошка, почищенная и даже пожаренная (!) вашим супругом. Третий плюс — увеличение свободного времени сказывается на улучшении его сексуальных способностей. Сексом вы занимаетесь регулярнее и лучше, и дольше. А еще у вас появляется возможность порекомендовать мужу массу мелких дел:

- сходить на базар;
- сдать в химчистку ваше пальто;
- забрать ребенка из садика, отвести и привести из школы, сделать с ним уроки;
- выгулять и накормить собаку;
- сдать белье в прачечную или постирать самому;
- порезать все на «оливье» и вообще больше времени уделять семье.



И хотя в нормальный период мужчина, как правило, отказывается выполнять функции домохозяйки, в экстремальной ситуации (потеря работы) он резко меняет свои взгляды на то, кто в доме должен мыть полы. Таким образом, на первых порах безработный муж — это хорошо. Но со временем ситуация начинает обостряться.

Поиски работы

Вечно сидеть на вашей шее муж не может, поэтому начинает искать себе работу. Звоня по объявлениям, рассылая анкеты и автобиографии, супруг не перестает кормить вас обещаниями и дает понять, что это он выбирает, а не его. В гостях он уже шутит не о том, сколько его жена зарабатывает по сравнению с ним, а о том, сколько он будет зарабатывать в ближайшем будущем. И семь тысяч долларов в месяц — это не предел.

«Да, — думаете вы, не высказывая пока ничего ему, — но где же результат?» Результата нет, а рассказы о семитысячной зарплате уже не греют сердце, как раньше. Вы впервые выражаете (пока только про себя) сомнения: а сможет ли муж когда-нибудь заработать деньги?

Вам это все начинает надоедать

Если муж не нашел постоянной, хорошо оплачиваемой работы, то с ним начинают происходить странные вещи. Он, например, может найти друга, занимающегося свиноводством и присоединиться к нему. Или начать торговать бананами. Или ездить в Турцию за вещами, а потом распродавать их на базаре. Это в лучшем случае.

Еще муж может начать занимать деньги у друзей или распродавать вещи, купленные в благоприятный финансовый период. В худшем случае муж начинает нервничать и приобретать диктаторские замашки. Вместо благодарности за вашу поддержку в трудный период его жизни из него сыплется недовольство. К тому же он начинает ныть. К нытью и безработице прибавляется ревность.

Вы начинаете замечать, что вокруг много других мужчин. Денежных и хорошо к вам относящихся. Уверенных в себе и снисходительных к вам. Вас начинает раздражать свой собственный безработный муж.

Кризис отношений

Характер мужа продолжает ухудшаться. Он начинает счи-

тать себя полновластным хозяином денег, заработанных вами, и требует, чтобы вы отдавали всю зарплату ему. Приводит в пример семью его двоюродного брата, где жена уже десять лет получает больше мужа. Перестает считать отсутствие работы недостатком и возобновляет встречи с друзьями (за ваш счет). В семье наступает патриархат.

Муж расходует заработанные вами деньги по собственному усмотрению, и, естественно, в вашем бюджете нет места покупкам для вас. Вы начинаете скрывать, сколько получаете, занижать или завышать цену покупки в зависимости от того, как вам выгодней. Вам впервые становится неприятно заниматься с ним сексом.

Ждать или разводиться?

Во время очередного скандала вы высказываете мужу все, что о нем думаете. Вы бросаете решающее «надоело» и, хлопая дверью, уходите к маме или подруге. Он догоняет вас на лестничной клетке, затаскивает обратно в квартиру и гордо сообщает, что деньги он заработает, чего бы это ему ни стоило, но вы от него ни копейки не получите. Потому что единственное, что вам от него нужно — регулярная зарплата.

Вы впервые подумываете о разводе и, получив зарплату, не заходя домой, на все деньги покупаете себе новую шубу. Ему назло.

Мама с подругой в один голос говорят: «Если муж не приносит домой денег, зачем такой муж нужен?» Вы начинаете думать...

С одной стороны, у него денег нет и не предвидится. Но, с другой стороны, с милым рай и в шалаше.

Конечно, можно удрать от мужа. Но можно и подождать. А вдруг он и вправду когда-нибудь найдет работу?

СВЕТЛАНА
ОСТРОВСКАЯ,
«НАТАЛИ»
PODRUGA.NET

Впервые он встал на лед, когда ему было 4 года и 2 месяца. В 15 стал самым молодым призером чемпионата мира по фигурному катанию за всю историю.

Евгений ПЛЮЩЕНКО: «Мое сердце свободно»

– Поклонницы досаждают?
– Случается. Стены в подъезде аккуратно расписывают. Многие катаются за мной по миру. И чуть ли не жить со мной хотят...
– Но твое сердце свободно? У них есть шанс надеяться?
– Может быть.
– Когда ты понял, что нравишься барышням?
– Недавно. Года три назад. И очень удивился: у меня же совершенно обычная внешность.
– Чего не приемлешь в девушке?
– Вранья. А будет моя избранница красавицей или просто симпатичной – неважно.
– Как встретил Новый год?
– Прекрасно! Впервые за последние девять лет мы собрались всей семьей! Приехала сестра со своей дочкой из Волгограда. Обычно же я и свои дни рождения, новогодние праздники отмечаю на соревнованиях. Это очень тяжело. Не можешь расслабиться, думаешь только о предстоящем выступлении.
– Какие-то ритуалы в праздничную ночь соблюдали?
– Игрушечные козы, овечки у нас были и на столе, и под елкой, и на елке, – вступает в разговор мама Евгения, Татьяна Васильевна. – Ну а главное блюдо, как всегда пельмени. У нас без них ни один праздник не обходится. Я научилась их лепить еще на БАМе. Мы там семь лет прожили. Там и Женечка родился. Длинненько-ю-ю-щий. При весе 2900 грамм его рост был 57 см. Да, за час до Нового года к нам в этот раз домой Дед Мороз приходил. Хороводы водили.
– И Женя тоже?!
– Нет, он фотографировал. В основном шестилетнюю племянницу Дашу.
– Евгений, какое желание загадал под бой курантов?
– Не скажу. Вдруг не сбудется? Я всегда боюсь загадывать.
– Первую победу помнишь?
– Конечно. В семь лет выиграл турнир «Хрустальный ко-



нек» в Самаре. Мне подарили электронную игру «Воздушный бой». Я чувствовал себя очень счастливым, казалось, что крупнее соревнований не бывает.
– Со стороны твоя жизнь в спорте представляется на редкость удачной...
– На самом деле я трижды хотел бросать. Первый раз, когда мне было 8 лет. Мы жили в Волгограде, и я поссорился с тренером. Не катался четыре дня, пока тренер не позвонил и не извинился. Следующий срыв произошел в Питере; когда я в 11 лет тренировался у Алексея Мишина. У него в группе было много перспективных учеников – Урманов, Ягудин. И со мной он занимался мало, каких-то 10–15 жалких минут. Мы с мамой посовещались и решили – прогресса не будет. Купили билеты домой. Зашли попрощаться к Мишину. И каким-то чудом он уговорил меня остаться.
– А когда был третий раз?
– Лет семь назад. Что-то не получалось. Я нервничал. А еще сильно переживал (хотя я до сих пор никому в этом не признавался) из-за того, что разъединил се-

мью. Ведь мама уехала со мной, а папа с сестрой (она на шесть лет старше меня) остался в Волгограде. Теперь я безумно благодарен родителям, что они дали мне возможность продолжать заниматься любимым делом.

Т.В.: Сколько тогда было пролито слез! Может, молодым и легче, но мне в ту пору было 38 лет. Менять всю жизнь, скитаться по квартирам! Да еще без денег. У нас тогда и в мыслях не было, что фигурным катанием можно зарабатывать. До этого мы в семье расставались редко. Только когда Жене было шесть лет, мужа на три месяца призвали устранять последствия чернобыльской аварии. Он прислал фотографию – стоит на фоне каких-то конструкций в белом костюме и чепце. Радостный Женя побежал на тренировку, размахивая карточкой: «А мой папа теперь врач!»

Евгений: Пять лет назад отец переехал в Петербург. Я рад, что сейчас всех обеспечиваю и мои родители отдыхают. Занимаются собакой, внучкой. С отцом мы часто играем в бильярд, ездим за город.

АНКЕТА

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 3 ноября 1982 г., пос. Ургал Хабаровского края.
ЗНАК ЗОДИАКА: Скорпион.
КОГДА ВПЕРВЫЕ ВЫШЕЛ НА ЛЕД: в 1986 г.
ТИТУЛЫ: трехкратный чемпион России, трехкратный чемпион Европы, чемпион мира, серебряный призер Олимпийских Игр.
ГДЕ ЖИВЕТ: Санкт-Петербург.
ОБРАЗОВАНИЕ: учится в Академии физкультуры.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: холост.
ЕСТЬ ЛИ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ: пятнадцатилетний персидский кот Лялька и двухлетний белый американский бульдог Гольден.
ЛЮБИМАЯ ТЕЛЕПЕРЕДАЧА: «Большая стирка», «Принцип домино», «Окна».
ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК: томатный сок, минеральная вода.
ЛЮБИМОЕ БЛЮДО: мамины пельмени, борщ, курица с картошкой.
ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА: русский шансон, попса (Меладзе, Королева, Варум, Агутин).
КАКУЮ ИМЕЕТ МАШИНУ: «Мерседес С».
КОГДА ВПЕРВЫЕ СЕЛ ЗА РУЛЬ: в 11 лет.

– Кроме бильярда, чем еще увлекаешься?

– Теннисом.

– Знаю, ты часто ходишь на балетные спектакли. Это из профессионального интереса?

– Отчасти. Стараюсь «подсмотреть» новые красивые позы, арабески, ласточки.

– А на кино время остается?

– Последний раз ходил на Джеймса Бонда «Умри, но не сейчас». Неплохой фильм. Мне нравятся боевики, комедии, особенно русские. Среди любимых – «Семнадцать мгновений весны», «Олигарх», «Бандитский Петербург». У меня даже одна из программ поставлена на музыку из этого сериала. С удовольствием сыграл бы в кино героя. Это моя мечта. А вообще, та вершина, которую я хотел бы достичь, еще не взята.

– «Золото» олимпиады?

– Конечно! А после можно и помечтать. Пойти в профессионалы или остаться в любителях. Или вообще открыть ресторан с дискотекой.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Опрос показывает: 15 процентов мужчин вообще считают, что сам подарок не имеет значения, главное — внимание. Еще 23 процента предпочитают подарки сугубо практичные. Однако остальным угодить не так-то просто.

Сослуживцы

Выбирая подарки **сослуживцам**, позаботьтесь о том, чтобы ваши добрые намерения не были истолкованы превратно. Особенно деликатно надо выбирать подарки женатым мужчинам. Ничего слишком личного — никаких галстуков, подтяжек, кружек с двусмысленными надписями и т. п. Чисто деловые отношения позволяют дарить разнообразные канцтовары (ручки, блокноты, календари, карманные калькуляторы), модные книги, видеокассеты и диски, а также рамки для фото, наборы инструментов и прочие безликие мелочи. Недостаток воображения искупит юмор: при вручении пошутите на тему «как сложно делать подарки мужчинам» или «чего вам в жизни еще не хватает». Ваши презенты не должны быть дорогими, независимо от ваших финансовых возможностей. Выберите одинаковую подарочную бумагу для всех и сделайте красивые свертки без игривых бантиков и цветочков.

Подарки **неженатым коллегам** тоже должны быть скорее банальными — парфюм (с тонами мужественными, холодными или прохладными, например, с оттенком лаванды или кожи), кремы для бритья, дезодоранты, пепельницы, зажигалки (разумеется, только курящим, и если вы не боретесь с этим явлением), чем слишком экстравагантными.

Особенно тщательно нужно выполнить все «правила приличия», если к одному из членов мужского коллектива вы неравнодушны и хотели бы преподнести ему особенный подарок. Во-первых, постарайтесь все же сделать свои подношения одностипными, хотя бы по внешнему виду. Во-вторых, чтобы содержимое вашего «особого» подарка тут же не стало достоянием гласности в мужской «курилке», сделайте двойную упаковку, вложив между слоями записку с просьбой вскрыть позже.

До 23 февраля осталось несколько дней. А значит, пора покупать подарок для любимого и прочих «защитников Отечества». Причем не только близким людям, чьи самые сокровенные желания и вкусы вам заранее известны, но и мужчинам относительно малознакомым — шефу, коллегам и т. д. Однако и в этом случае вы не имеете права на ошибку.



Бой-френд

Чтобы ненавязчиво высказать свои чувства, **тайной симпатии** как раз можно сделать подарок «с намеком», например, два билета в кино или театр. Это покажет хороший вкус и благосклонность к «красивому» ухаживанию. Можно подарить декоративные свечи — как приглашение на романтический ужин.

Удачный подарок вашему уже состоявшемуся **бой-френду**, все еще не дозревшему, однако, до добровольной потери собственной «мужской свободы», — бутылка хорошего (или хотя бы дорогого) спиртного его любимого сорта либо «элитные» сигары. Этот подарок докажет ему, что вы не покупаетесь на его «слабости» и готовы их даже уважать. После этого он будет с большим оптимизмом относиться к перспективе отдать свою свободу в ваши руки.

Если же ваш друг не «грешит» подобными вредными привычками, он наверняка оценит какой-нибудь съедобный подарок,

сделанный вашими руками. Только это не должны быть тривиальные торт или пирожки. В этом случае вы рискуете вступить в неравную борьбу с кулинарными талантами его мамочки и наверняка проиграете. Поразите его воображение чем-нибудь экзотическим: апельсиновым конфитюром, шоколадными «трюфелями», восточными сладостями. Только подарок должен быть оформлен романтично: не стоит преподносить варенье в прозаичной поллитровой банке. Поместите его в хрустальную вазу, объемный круглый бокал или стилизованную пивную кружку. (Туда можно насыпать и альтернативные сладости.)

Если ваш эстет благосклонно относится к непрактичным и несъедобным безделушкам, подарите ему что-нибудь оригинальное. Гарантировать, что вещь понравится можно, если учесть его склонности. Например, основательным, солидным

консерваторам всегда по душе антикварные вещицы, украшающие быт, — светильники, пресс-папье, шкатулки для сигар, столовая утварь. Спортсмен наверняка оценит кроссовки, точные хронометры или гоночные очки. «Трудоман» будет рад всему, что связано с его Любовью — работой: запонки, галстук, бумажник. Мятежному романтику понравится модная «чертовщина» с черным юмором: печатка с черепом, брелок в виде летучей мышки и все, что внушает страх и наводит ужас.

Родные

Своим родным мужчинам (отцу, деду, брату) так хочется подарить тепло души. Выберите для них большой уютный банный халат в роскошных «восточных» узорах; мягчайшее махровое полотенце нежной однотонной расцветки; пену или масло для ванны (даже пожилые мужчины — в душе дети, сластены и неженки). Такой подарок будет говорить о ваших чувствах в то время, когда вы сами не находите времени и слов высказать их.

«Малогобаритные» презенты лучше упаковать не в подарочную бумагу, а в нарядные пакеты подходящего размера. Мужчины нервно относятся к преподнесению им цветов, однако подарок требует «праздничного» оформления. Поэтому наиболее уместно и оригинально будет смотреться крохотная флористическая композиция из сухих веточек и ягод. Но если вы делаете акцент на украшении, сам пакет или коробка должны быть однотонными.

Ошибочно полагать, что выбрать подарок **ребенку** легче легкого. Каким бы «взрослым» и «серьезным» ни был ваш несовершеннолетний «защитник Отечества», не дарите ему практичных или слишком дорогих вещей. Предметы одежды или обуви — только если они спортивные или в стиле «милитари». Лучше поищите что-нибудь «военное» (бинокль, ремень) или по крайней мере спортивное (бейсболку, наколенники, шлем, клюшку). Пай-мальчику можно подобрать и что-нибудь тематическое «для досуга» — компьютерную «стрелялку», конструктор, хорошую книгу или кассету с фильмом про «войну» или приключения.

Владимир Высоцкий был известным покорителем женских сердец. В него влюблялись самые яркие женщины его времени. Даже обремененный (трижды) узами Гименея, актер неизменно оставался донжуаном. Если где-нибудь в компании появлялась красивая женщина, он немедленно прилагал все усилия, чтобы она обратила на него внимание. Кинорежиссер Митта вспоминает, как однажды Высоцкий советовал ему купить автомобиль. «Зачем?» – «За один день можно сразу нескольких женщин объехать!»

ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ ВЫСОЦКОГО

**Влади
не догадывалась**

Марина Влади не догадывалась, что Владимир Семенович в период их союза имел немало близких друзей. По ее словам, она узнала об этом только после его смерти. Между тем еще на заре их отношений, когда прошло чуть больше года со дня свадьбы, у Высоцкого родилась дочь от одной из актрис Театра на Таганке. Про эту связь знал весь театр, но только не Марина. Высоцкий по-настоящему любил эту женщину на протяжении почти пяти лет, после чего страсть иссякла.

Одна из характерных особенностей Высоцкого-любовника: многих своих женщин он пристраивал потом «в хорошие руки».

Удар тока

Последней настоящей любовью Высоцкого суждено было стать 18-летней студентке текстильного института Оксане Афанасьевой, с которой судьба свела его

осенью 78-го. Эту юную девушку в Театр на Таганке впервые привел актер Вениамин Смехов. Если бы кто-то тогда сказал ей, что он станет ее возлюбленным, она бы назвала такого человека сумасшедшим. Ведь у девушки в то время уже был жених: интеллигентный юноша, студент иняза и внук известного футболиста.

...В тот вечер Оксана пришла в театр вместе с подругой. В фойе их увидел знакомый администратор театра и после спектакля попросил обязательно зайти к нему в кабинет. А Высоцко-

му сказал: «Володя, сейчас придут такие девочки! Обалдеть!». И тот действительно «обалдел». Едва Оксана с подругой переступили порог кабинета, как Высоцкого словно передернуло током. Он в тот момент разговаривал по телефону, но, когда увидел девушку, так разволновался, что только с

третьего раза сумел попасть трубкой на рычаг! Потом предложил девушкам подвезти их до дома. Те стали отказываться, поскольку уже договорились со Смеховым. Но Высоцкий был настойчив. Когда у служебного входа их увидел Смехов, то мрачно пошутил: «Ну, конечно, где уж моим «Жигулям» тягаться с «Мерседесом!» И уехал один.

Прощаясь с Оксаной в тот вечер, Высоцкий пригласил ее поужинать в ресторане.

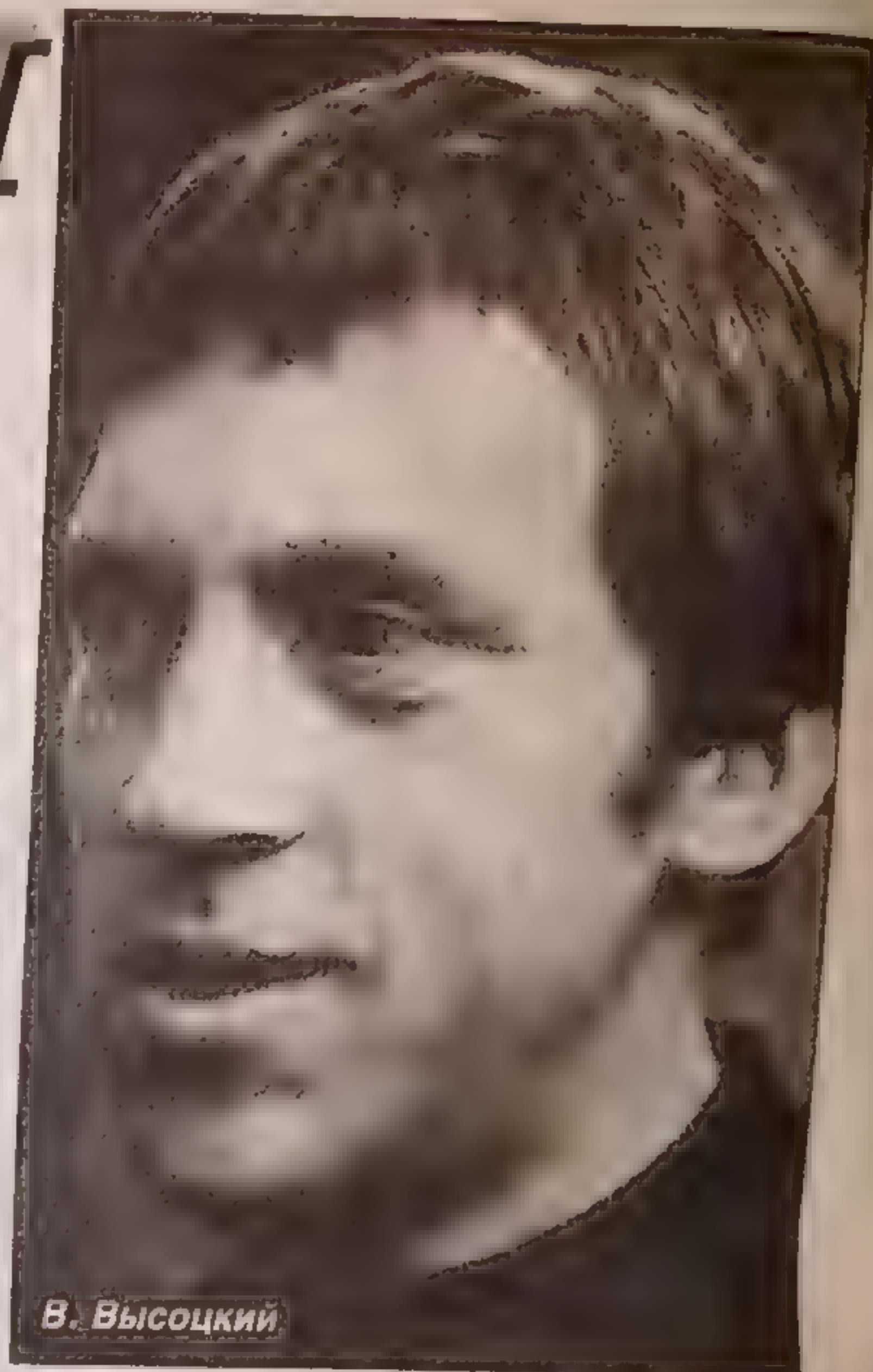
Не ревнуй!

Многие из друзей Высоцкого поначалу были уверены, что Оксана – это очередное его мимолетное увлечение. Но прошло несколько месяцев, а он

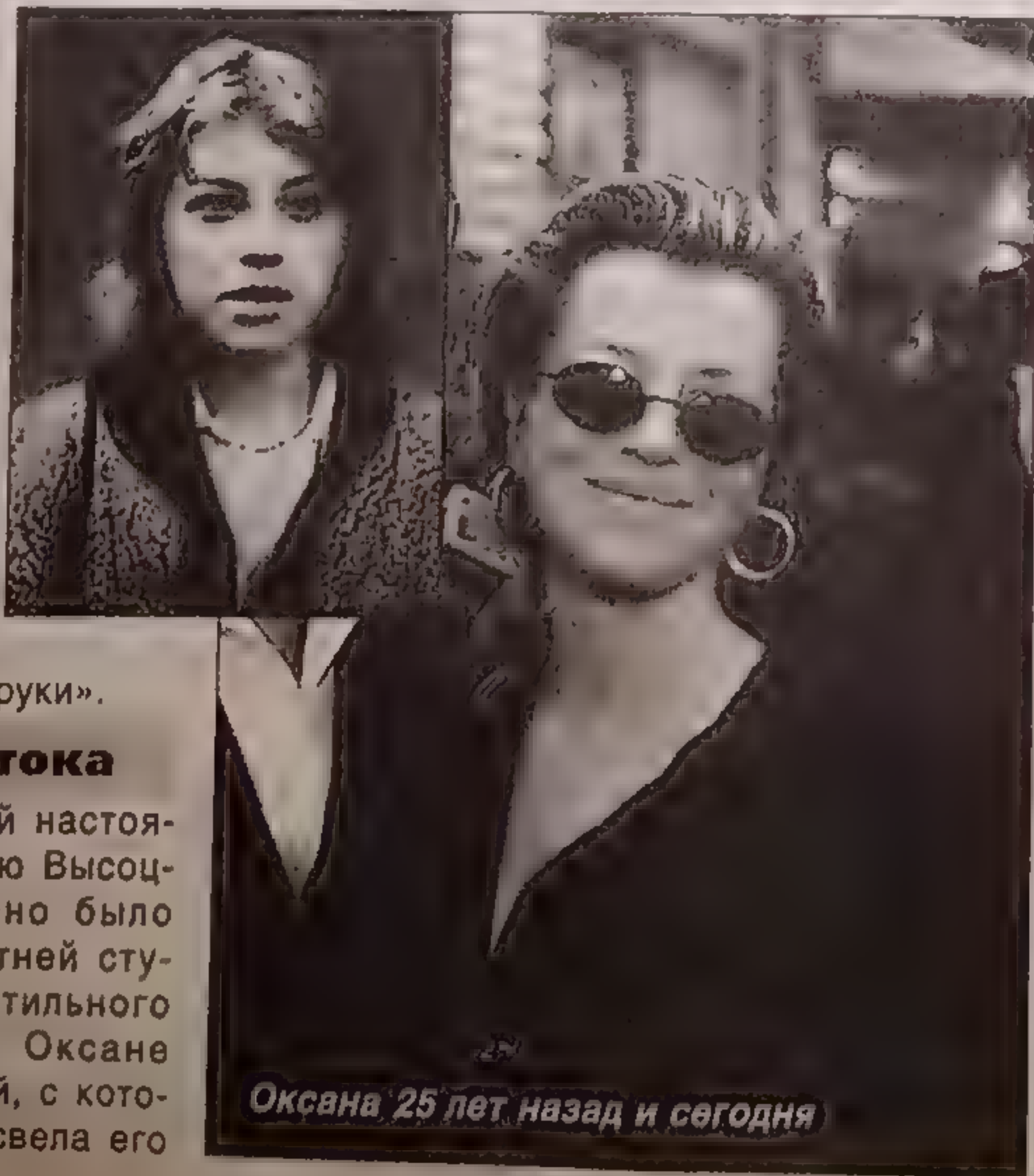
продолжал появляться с ней в разных компаниях. Тут уж многие заволновались. Были попытки разлучить их с помощью сплетен, весьма характерных для «артистического мира», – безуспешно.

Высоцкий всем сердцем привязался к Оксане. Его любовь к ней порой напоминала роман пылкого юноши, хотя артисту в то время уже пошел пятый десяток

Весна 79-го. Оксана днем была дома, как вдруг позвонил Высоцкий. Он попросил ее сходить на рынок за продуктами, объяснив, что к вечеру к ним придут гости. Между тем, пока возлюбленной не было дома, он заехал в цветочный магазин и купил там все ландыши, которые Оксана обожала. Когда девушка вернулась, то едва не лишилась чувств от восторга: вся квартира была завалена ее любимыми цветами! Самого Высоцкого в тот момент дома уже не было – умчался на съемки.



В. Высоцкий



Оксана 25 лет назад и сегодня

Его пылкость не осталась без взаимности. Одно время влюбленные даже подумывали о ребенке, но потом отказались от этой мысли. Высоцкий знал, что тяжело болен, поэтому беспокоился о здоровье будущего ребенка. И Оксане пришлось лечь в больницу...

Сам Высоцкий понимал: вечно так продолжаться не может, рано или поздно ему придется делать решительный выбор, но с окончательным решением тянул. Кажется, он совсем запутался. Развод с женой, Мариной Влади, помимо прочего означал бы и то, что ему пришлось бы навсегда забыть о поездках за границу, без которых он уже не мыслил своего существования. А Оксану он любил так пылко, как умеют любить, наверное, только мужчины, вступившие на порог «критического возраста». В ответ на молчаливые укоры юной возлюбленной повторял: «Оксаночка, не ревнуй! У меня для вас обеих всегда в сердце места хватит».

Неистовый Руслан

Летом 79-го Высоцкий и Оксана вынуждены были расстаться на два месяца: он уехал к жене в Париж, она — на летнюю практику в Ленинград. Марина Влади, принимая мужа у себя, продолжает оставаться в неведении. В качестве подарка для супруга она организует в одном из самых любимых своих ресторанов в Риме «Да Отелло», который принадлежал ее хорошему знакомому коммунисту, полтора часового концерт Высоцкого. А он, едва они вернулись в Париж, тут же звонит в Ленинград Оксане.

Кстати, там же, в Ленинграде, Оксану попытались завербовать в осведомители КГБ. Без всякого сомнения, чекисты были осведомлены о любовном романе Высоцкого и, стараясь завербовать его возлюбленную, намеревались через нее влиять на знаменитого артиста и иметь дополнительную информацию о нем. Девушку пытались взять «в оборот» по всем классическим законам вербовки. Оксана как-то расплатилась в баре долларами за бутылку джин-тоника, гэбисты сообщили об этом администрации гостиницы, и девушку немедленно выселили. Тут же к

ней подошел молодой человек, назвавшийся Русланом, и показал «корочки» госбезопасности. После чего стал запугивать Оксану «валютной» статьей: дескать, сядете как миленькая, если не поможете нам. Однако она мягко, но решительно дала чекисту от ворот поворот.

Я люблю тебя, Оксана!

В конце июля того же года Высоцкий вылетел на гастроли в Узбекистан. Жара в эту пору в Средней Азии стоит несусветная, а он собирался дать там десяток концертов в разных городах. На вторые сутки гастролей Высоцкий почувствовал себя плохо. Его администратор счел за благо срочно вызвать из Москвы Оксану. Та вылетела первым же рейсом. Как оказалось, вовремя.

Утром 28 июля в гостиничном номере в Навои Высоцкий потерял сознание. Якобы вследствие острого отравления — накануне съел несвежий плов. Находившаяся рядом Оксана стала делать любимому искусственное дыхание, потом позвала врача. Тот зафиксировал состояние клинической смерти и сделал Высоцкому укол в сердце. Потом стал массировать ему грудь. Оксана и администратор попеременно дышали ему в рот. И Высоцкий буквально вернулся с того света. Первые его слова, когда он открыл глаза: «Я люблю тебя, Оксана».

Последний Новый год в своей жизни Владимир Семенович хотел встретить с двумя любимыми женщинами — женой и Оксаной. Неясно, каким образом он собирался объяснить Марине появление «соперницы», но факт остается фактом: он звал Оксану с собой на дачу драматурга Эдуарда Володарского в Подмосковье, где они большой компанией собирались встретить Новый год.

За несколько часов до боя курантов Высоцкий заехал за девушкой: Оксана смотрела недавно подаренный им цветной телевизор. Однако ехать на дачу девушка отказалась: «Нет, Володя, у тебя своя компания, у меня — своя». Высоцкий уехал подавленный.

Не шути так!

Весной 80-го года Высоц-

кий, кажется, сделал окончательный выбор — предложил Оксане обвенчаться. Она не успела опомниться, как он усадил ее в свой «Мерседес» и повез покупать обручальные кольца. Между тем судьба уже отсчитывала последние дни жизни Высоцкого на земле.

11 июня он вернулся из Парижа, так и не сумев объясниться с Влади. Вместо этого вновь сорвался «в пике», угодил в госпиталь. А когда вернулся в Москву, решил оформить разрыв с женой так, как подобает поэту. Написал ей стихи, которые принято считать предсмертными. На самом деле это его прощальные стихи женщине, с которой он прожил 12 последних лет.

*Лед надо мною — надломись
и тресни!*

Я весь в поту, как пахарь от сохи.

Вернись к тебе, как корабли

из песни,

Все помня, даже старые стихи.

Мне меньше полувека —

сорок с лишним.

Я жив, двенадцать лет

тобой храним.

Мне есть что спеть,

Представ перед Всевышним,

Мне есть, чем оправдаться

перед ним.

Эти стихи он отдал Оксане вместе с адресом жены, чтобы та отправила их в Париж.

Но девушка не решилась этого сделать.

За несколько часов до ухода, вечером 24 июля, Высоцкий сказал Оксане, что скоро умрет. Она отмахнулась: не шути так. Но он не шутил: «Я умру, а что ты будешь делать без меня?» «Я, наверное, тоже умру», — ответила Оксана. «Тогда слава Богу...» — с облегчением вздохнул Высоцкий. На следующий день его не стало.

Лето 80-го стало для Оксаны трагическим: из жизни ушли сразу двое любимых ею мужчин — отец (он покончил с собой) и Высоцкий. Она была на грани самоубийства, но близкие друзья не дали ей совершить непоправимое. Почти два года она училась жить заново. А потом встретила свою новую любовь — бывшего партнера Высоцкого по Театру на Таганке Леонида Ярмольника. Вышла за него замуж, родила дочь. Ее слова: «Леня очень уважительно и трепетно относится к памяти Высоцкого. Если бы ему не давало покоя сознание того, что было между мною и Володи, я не прожила бы с ним и пяти минут».

ФЕДОР РАЗЗАКОВ



МАГИЧЕСКИЙ САЛОН. САРАТОВ

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее — мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья

Каждую среду по телефону 27-00-46 с 10 до 12 часов ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам: (845-2) 26-75-61, 27-00-46

Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

РАБОТА

РАБОТА на дому от организаций для всех регионов. 15 видов, 2-4 часа в день. Доступно всем! 3/п от 960 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З. А.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНИИ».

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО



Лиц. № 1935 ЛБД-01
выд. МЗСО
ООО «Дом здоровья»

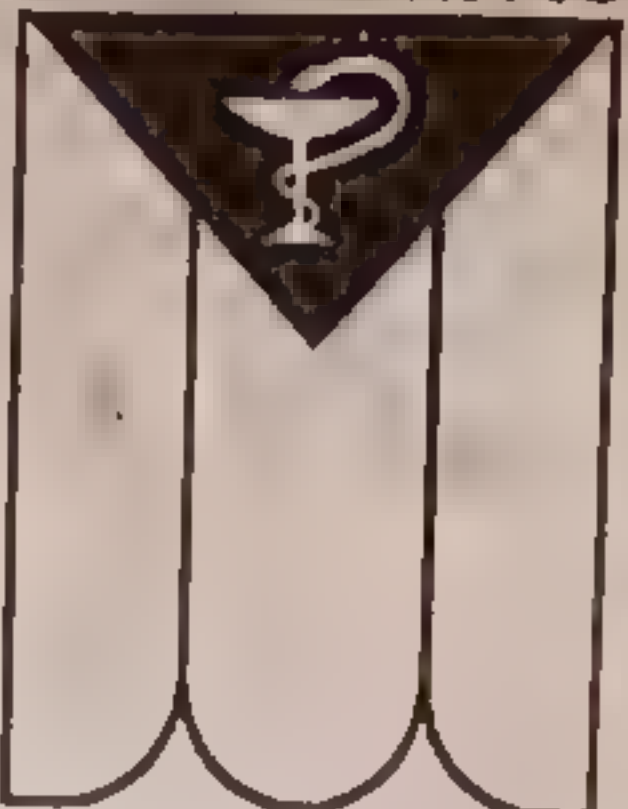
ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ:

- Хирургическая коррекция.
- Устранение дефектов развития и последствий травм.
- Удаление кондилом, полипов, папиллом.

• Дневной стационар. • Анонимность.

МОСКОВСКАЯ, 93 ☎ 27-19-59

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО



Лиц. № 1935 ЛБД-01
выд. МЗСО
ООО «Дом здоровья»

КОСМЕТОЛОГИЯ

- Омоложение, восстановление, моделирование кожи лица
- Ультразвуковая эпиляция
- Маникюр, педикюр, наращивание ногтей

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО.

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!!

САРАТОВ

МОСКОВСКАЯ, 93 ☎ 277-333

будни, с 9.00 до 18.00



«Андорра»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

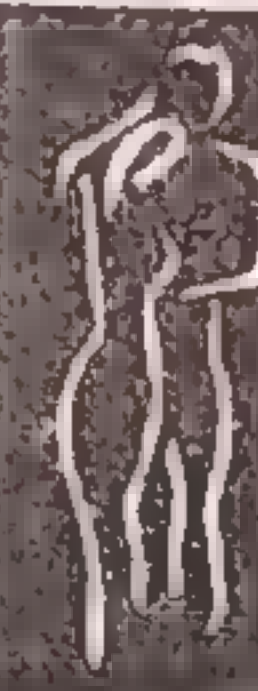
- ▼ Рентген-кабинет.
- ▼ Индивидуальный подход к каждому пациенту
- ▼ Одноразовый инструментарий и индивидуальные стерильные наборы для каждого пациента.
- ▼ Полный спектр терапевтических и хирургических услуг.
- ▼ Художественная реставрация зубов.

Закключаем договоры
с юр. лицами на
лечение сотрудников
(скидки до 10 %)

Запись по тел. (8452) **64-09-61**

с 8.00 до 20.00, без перерыва, без выходных

Университетская, 87



КАБИНЕТ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ

(РАДИОХИРУРГИЧЕСКИЙ АППАРАТ «СУРГИТРОН», США)

- УДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ
- ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИИ (ЭКТОПИИ) ШЕЙКИ МАТКИ

52-45-52, 25-74-66

Центр Космоэнергетики и целительства Дзёкиши Татьяны

- ♦ изменение судьбы человека
- ♦ снятие сглаза, порчи, проклятия, венца безбрачия
- ♦ удача в бизнесе
- ♦ исцеление алкогольной зависимости по фото, 100%
- ♦ восстановление любовных, семейных отношений без приворота
- ♦ заряженный доллар (на финансовую прибыль)
- ♦ обучение

Тел. 51-56-13

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ Участник III Международного конгресса целителей

ЯСНОВИДЯЩАЯ ТИМОФЕЕВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

- * Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
- * Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
- * Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
- * Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
- * Снятие болезненных эмоций и инграмм физической боли.

Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 ☎ 27-19-59

Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 ☎ 74-4-36



ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ

НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ГИНЕКОЛОГИЯ

- ✓ ДИАГНОСТИКА
- ✓ МИНИ-АБОРТЫ
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ — лазеркоагуляция
- ✓ ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:
 - оперативное лечение фригидности
 - пластика половых губ
 - восстановление девственной плевы
 - восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
 - передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
 - ушивание разрывов шейки матки
 - удаление бартолиновой железы
 - удаление кист влагалища
- ✓ ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ

СТОМАТОЛОГИЯ

ЛОР лечение храпа, тонзилита, синусита, отита, гайморита, удаление полипов и т.д.

ХИРУРГИЯ

- ✓ МИКРО
- ✓ СОСУДИСТАЯ
- ✓ ПЛАСТИЧЕСКАЯ
- ✓ ЛАЗЕРНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
- ✓ ЛАЗЕРНАЯ — лечение вросшего ногтя, удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, кондилом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин и т.д.
- ✓ МАММОЛОГ

**Реклама
в «Виринее»:
273-555**



Медицинский центр «Врачебная практика»
ул. Астраханская, 86 (район Детского парка)
52-45-52, 25-74-66 www.vr.prakt.vol.ru

- ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ
- УГРЕВАЯ СЫПЬ
- УДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ (радиохирургический аппарат «СУРГИТРОН», США)

☎ (8452) **730-545**

История Ульяны В ЛИЦАХ

Те из нас, чья кожа обладает способностью демонстрировать изъяны в виде прыщиков, вскакивающих, как всегда не вовремя на самых видных для окружающих местах, знают, что борьба с ними имеет затяжной характер и не всегда победа приходит быстро. Мы прибегаем к средствам как испытанным, так и новомодным, но, к сожалению, результат как правило всегда остается одинаковым: эти маленькие субъекты продолжают появляться с неумолимым постоянством.

Казалось бы, арсенал методов для решения этой проблемы достаточно велик, но на продолжительное воздействие либо требуются солидные средства при походе к косметичке, либо применяемые меры ограничиваются покупкой недорогих препаратов с сомнительной эффективностью. Есть, конечно, еще «бабушкины рецепты», но и они не часто останавливают развитие. Уместно здесь вспомнить старую истину: «лечить надо не последствия, а причину». Конечно, у всех своя специфическая проблема, но, как правило, в основном все сводится к пресловутой «зашлакованности» организма. Ведь кожа является одной из выделительных систем, и очистка этих самых систем напрямую влияет не только на самочувствие, но и на внешние данные любого организма. Так сказать, содержание воздействует на форму.

Всегда приятно смотреть на себя в зеркало и видеть там гладкую и упругую кожу не вызывающую вопросов по поводу того, что и внутри все в порядке. Количество усилий по достижению качества изображения оставляю за скобками. Безусловно, эта проблема некоторых не волнует, но все же обращусь и к ним тоже, ведь мы ни от чего не застрахованы, и неприятности могут поджидать кого угодно.

Выявление особенностей обмена веществ на проблемную кожу повлекло за собой создание методик, способных воздействовать, не нанося ущерба другим системам. В основном методы основаны на

очистке организма от токсинов, которые и являются основным источником негативных реакций. Выведение шлаков процесс, конечно, длительный. Мы применяем различные курсы или диеты. Но скажите честно сами себе: можно ли всю жизнь придерживаться заведенного порядка приема продуктов, если сама жизнь постоянно подбрасывает нам кучу соблазнов? Если не кривить душой, то, наверное, это под силу особам с очень сильной волей. А вот как бы можно было получить результат и на всякий случай иметь под рукой эдакую палочку-выручалочку, позволяющую при необходимости проводить краткосрочную профи-

лактическую «уборку» собственного организма? Вот я и обратилась к своему любимому «Алкогалу» за такой поддержкой.

Можно было назвать это экспериментом, однако в результате его я была почти на все «100» уверена, ведь, получив такой мощный удар по токсинам и зарядившись витаминами, я убивала сразу двух зайцев: улучшала самочувствие, убирая шлаки, и получала здоровый цвет лица без признаков жизнедеятельности мелких «неприятностей». И тут я со своими новшествами попала в поле зрения племянницы — девушки сколь молодой и интересной, столь и подверженной традиционным для ее подро-

ткового возраста проблемам. Надо сказать, что влияние этих проблем на ее личную жизнь было очень велико. Кому не известно желание побыстрее прикоснуться к взрослой жизни и быть достойным своего социального круга, при этом желательно еще играть первые роли в «спектаклях» первой любви. Вот тут-то и пригодились маленькие хитрости, которые смогли изменить уж если не отношение к жизни вообще, то, во всяком случае, к своей внешности.

Я уговорила Ульяну провести курс очистки «Алкогалом». И хотя поначалу она была смущена столь необычным названием, мое повествование о комплексном воздействии экстрактов в сочетании с исключительно природным происхождением всех компонентов плюс любопытство, подкрепленное наблюдаемым эффектом, перевесило сомнения. Мы вместе с интересом наблюдали, как за считанные недели гадкий утенок превращался в лебедя... ну хотя бы в части отражения в зеркале. Надо заметить, что она воспитана как приверженица исключительно народных методик, основанных на рецептах, испытанных уж если не веками, то десятилетиями, и к любой химии относится с подозрением и скепсисом.

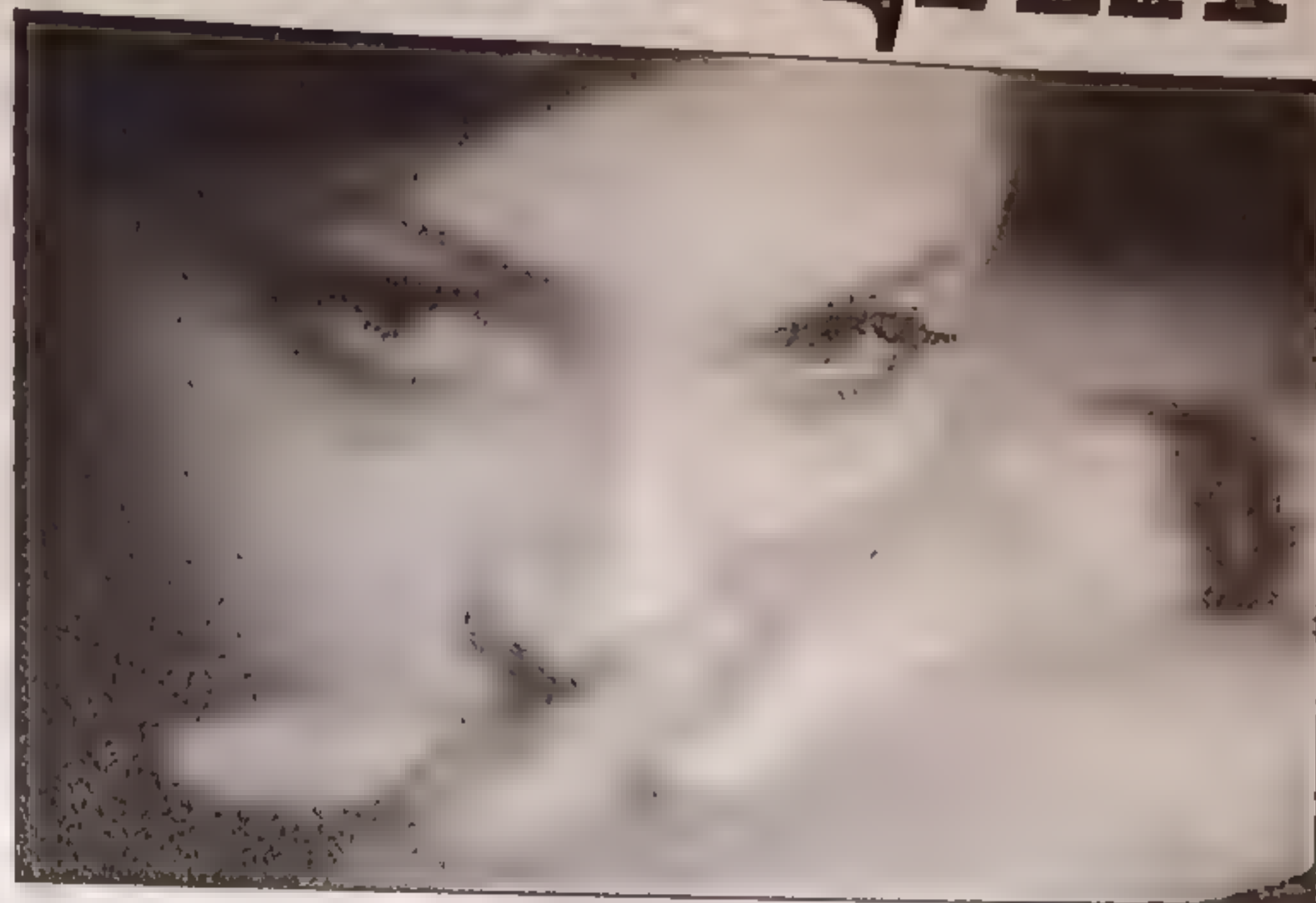
Счастью не было предела, и теперь можно было смело конкурировать за предмет своего обожания с подругами, что и было в дальнейшем ознаменовано полной и окончательной победой на любовном фронте.

Так «Алкогал» смог помочь Ульяне приобрести столь необходимую ей уверенность в себе, и, хотя она не собиралась делиться секретом со всеми подряд, за нее это делаю я в силу профессиональных обязанностей и чувства гражданского долга. Зная, сколько нерешенных проблем у моих соотечественниц, может своими маленькими историями смогу помочь кому-то избавиться от надоевших проблем.

Конечно, одного курса может и не хватить, но мне кажется, что любое воздействие на свой организм всегда надо сопоставлять с оценкой специалиста.

Будет приятно, если читательницы, которые пробовали «Алкогал», поделятся своим опытом и расскажут свои истории.

Пишите мне по адресу: Москва, 123098, а/я 16. Для Анны СУДАРИКОВОЙ



ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРЕПАРАТА «АЛКОГАЛ»
ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

Брянск: (0832) 76-39-14; 70-70-71; Владивосток: (4232) 22-49-17, 20-35-22; Волгодонск: 6-68-83, 6-5192; Вологда: (8172) 71-64-04, 71-64-64; Екатеринбург: (3432) 76-14-14, 65-81-14; Иваново: (0932) 43-11-11; Комсомольск-на-Амуре: (42172) 5-06-09; Краснодар: (8612) 55-78-04, 55-44-95; Курган: (3522) 44-13-11, 41-28-00, 42-68-57; Миасс: (35135) 4-53-60, 2-44-73; Мценск: (246) 3-48-96; Нефтеюганск: (34612) 152-12, 151-60; Нижневартовск: (3466) 27-19-63, 11-03-53; Нижний Новгород: (8312) 29-66-82; Новочеркасск: 12-00-9, 22-28-4; Орел: (0862) 46-12-95; Оренбург: (3532) 36-71-96, 72-34-54; Ростов-на-Дону: (8683) 27-10-77, 27-11-43; 95-00-40, 40-38-00, 54-75-78; Самара: (8462) 79-14-58; Санкт-Петербург: (812) 375-10-90; Саратов: (8452) 72-52-70, 72-52-69; Смоленск: (08122) 65-93-42, 3-06-72; Сургут: (3462) 28-36-47; Таганрог: 32-34-77, 7-36-02, 6-44-00; Тула: (0872) 31-10-53, 30-87-34; Уфа: (3472) 52-42-77, 32-73-20; Челябинск: (3512) 637701; Шахты: 2-48-28, 5-85-44.

Приглашаем региональных дилеров. Специальная программа для регионов. Рекламная поддержка. Тел. в Москве: многоканальный (095) 101-30-71, (095) 196-56-24, 196-49-77; E-mail: info@skimed.ru.

Немало можно узнать о женщине по тому, сумку какой формы она предпочитает.

ФОРМА — ЭТО ВАЖНО

• **БОЛЬШАЯ СУМКА.** Если женщина выбирает именно такую, то сразу можно сказать, что она деятельна, обладает широким кругозором, отличается повышенной работоспособностью и энергией.

• **СУМКА СТРОГОЙ ФОРМЫ.** Ее также выбирают женщины деятельные, но умеющие сочетать работу с отдыхом, а если точнее выразиться, то такие дамы умеют развлекаться.

• **ИЗЯЩНАЯ СУМКА.** Хозяйки этих сумок женщины утонченные, немало времени уделяющие своей внешности и туалету. Они капризны и производят впечатление слабохарактерных особ, но они просто хотят, чтобы о них заботились и защищали.

ОПРЕДЕЛИМ ХАРАКТЕР «НА ГЛАЗОК»

Между типом фигуры и поведением можно проследить прямую зависимость

Предположим, вам надо составить мнение о человеке в считанные минуты после знакомства. Какими соображениями вы будете руководствоваться? Скорее всего вы вспомните о давно устоявшихся стереотипах: раз толстый, значит, добродушный, высокий, худой, нескладный — меланхоличный, подтянутый, мускулистый — деятельный. И хотя, как известно, жизнь во много раз богаче всяких схем, в подобных традиционных представлениях о связи между внешностью и характером есть своя доля истины. Например, известный американский психолог Эрик Берн считает, что представители рода человеческого разделяются на три типа: «толстые», «мускулистые» и «длинные».

Любители поест и повеселиться

У человека «толстого» типа достаточно объемная грудная клетка и еще больший живот. Лицо круглое, шея — короткая и толстая, бедра и руки полные, а ладони и ступни маленькие. Обычно кожа у такого человека остается мягкой и гладкой до преклонных лет. Если «толстых» не злит, то они легки в общении и обожают дружеские посиделки, на которых они всегда в центре внимания. Доброжелательность близких очень важна для них. Когда эти люди пребывают в хорошем настроении, то охотно подшучивают над собой. Если же они не в духе, то окружающим может здорово влететь. Впрочем, толстяки и толстушки довольно отходчивы.



Таких берут в космонавты

Представители и представительницы «мускулистого» типа внушают зависть окружающим, настолько они хорошо и пропорционально сложены. У мужчин широкие плечи, грудная клетка правильной формы и твердый, как камень, живот. Из женщин этого типа получаются прекрасные спортсменки и танцовщицы. Вообще «мускулистые» невероятно деятельны и охотно пользуются своей мускулатурой. Они обладают авантюрным складом характера и склонны к приключениям. «Мускулистые» обоих полов стремятся к лидерству, они очень смелы, но при этом и бесцеремонны. Им нравится отдавать приказы, подчинять себе людей и распоряжаться вещами. Учитывая все эти качества, можно понять, отчего «мускулистые» нередко чувствуют себя несчастными.

Творчество намного выше быта

У людей «длинного» типа тонкие кости и слабые мускулы, сутулые плечи и впалый живот. Ноги, шея и пальцы у них вытянутые, а кожа тонкая, сухая, бледная. «Длинные» импульсивны и порывисты, но энергию свою они берегут и чаще всего не особенно под-

вижны. Излишние хлопоты их раздражают, они ненавидят всяческие осложнения. Образец этого типа — скукающая долговязая особа с сигаретой между пальцами и вечным беспорядком в доме. Семейная жизнь такой особы сложится удачно, если ее спутником станет человек «толстого» или «мускулистого» типа. «Длинные» падки на необычные выдумки, часто становятся учеными или писателями — словом, их по праву можно считать натурами творческими. В общении с этими людьми нужно быть особенно тактичными, они очень ранимы.

Лыжи или концерт — кому что нравится

Немыслимо «построить» всех людей в три шеренги, но какие-то приметные черточки того или иного типа найти получится. И тогда общаться вам станет значительно проще. Например, если ваша новая знакомая — человек действия, то она скорее предпочтет лыжную прогулку, чем будет зевать на концерте классической музыки. А с «длинным» лучше поговорить о социологии, чем о результатах футбольного матча. Кроме того, используя эти знания, вы сможете лучше понимать и себя.

Член Российского отделения
Международного братства
магов с 1991 г.
(рег. № К-382)

целительница
ВАСИЛИСА

исцеляет,
снимает порчу,
привораживает,
дает установку
на удачу, гадает,
работает с кармой.

Тел. 27-17-87

Св-во № 214 Волжск. адм.

ВЫСШАЯ МАГИЯ

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ,
ЭСТРАСЕНС-ИНСТРУКТОР
МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
ЛАРИСА.

Разорву отношения
вашего мужа
с любовницей
НАВСЕГДА!
Восстановлю: семью,
любовь, бизнес.
Устрою соперников
и врагов. Избавлю
от порчи. Гадание.

Консультация бесплатная
Вторник, среда 14.00—18.00
пятница, суббота
Оплата услуг договорная.
Саратов, тел. 707-482.

Может ли работать «платный» студент

? Я студентка дневного отделения платного вуза. Нашла себе приличную работу. Там для устройства потребовали справку с места учебы. В вузе ее не дают, ссылаясь на пункт договора на обучение, где сказано, что я не имею права работать, пока не закончу обучение. Правомерен ли такой запрет?

Мария ЯНШИНА, Ростов-на-Дону

С момента вступления 1 февраля 2002 года в силу Трудового кодекса РФ такой запрет не имеет законной силы. В ст. 59 кодекса четко указано, что работодатель может заключать трудовой договор «с лицами, обучающимися по дневным формам обучения». Поэтому вуз обязан беспрепятственно выдать необходимую справку.

Не хочу иметь кредитку

? По требованию мэрии мы, медики, будем получать зарплату только в банкоматах. То же самое заставили сделать педагогов и студентов. Почему они «крутят» бюджетные деньги в коммерческом банке? Имеем ли мы право отказаться получать зарплату по карточке?

О. ЕРОШИНА, Набережные Челны

В Минфине России подтвердили, что богатые российские регионы (а Татарстан именно такой) имеют право пользоваться услугами коммерческих банков, в то время как в бедных областях бюджетные средства (для большей сохранности) проходят исключительно через федеральное казначейство.

— Конечно, вы имеете право отказаться получать зарплату по карточке, — сказали в Рострудинспекции, — принудительно заставить работника вступать в финансовые взаимоотношения с банком никто не может. Если такое случится, вы можете обратиться с жалобой в суд, в прокуратуру или к нам, в Рострудинспекцию.

? Подала заявление об уходе с работы и заболела. Придется ли мне отрабатывать две недели после того, как я закрою больничный?

Ж. ВЕНГЕРОВА, г. Курск

Повлияет ли болезнь на увольнение с работы

Согласно Трудовому кодексу цель предварительного предупреждения об увольнении по собственному желанию состоит в том, чтобы дать возможность работодателю подыскать нового работника. Двухнедельный срок начинает считаться с момента подачи заявления, которое может быть написано не только во время работы, но и в отпуске, во время болезни и т.д.

РАСКОШЕЛИТЬСЯ ПРИДЕТСЯ

? Я свою квартиру купила, раз в год плачу налог на недвижимость. Почему в квитанции о квартплате у меня есть строчка «оплата жилья»?

Г. ГАЙНУЛИНА,
г. Ярославль

Речь идет о так называемой «плате за техобслуживание». Это работы по санобслуживанию дома (оплата труда дворни-

ка, уборщицы) и текущий ремонт. На это должны отдавать деньги и те, кто живет в приватизированных квартирах, и те, кто в не-приватизированных.

Действительно, собственники жилья вносят еще и налог на имущество. Однако те, у кого квартиры не приватизированы, отдают городу «плату за наем», от которой владельцы приватизированных квартир освобождены.

? У нас на доме повесили объявление, что по старым паспортам перестанут выдавать пенсии. Что ж нам теперь с голоду умирать?

Н. САМОЙЛОВА, Волгоград

Советский паспорт «В ЗАКОНЕ»

В редакцию приходило много жалоб: кому-то пенсию отказываются выдавать, кому-то по старому паспорту сделку купли-продажи не оформляют, кого-то в квартире не прописывают. Вот как прокомментировали ситуацию в паспортно-визовом управлении МВД России:

— Существует постановление правительства, согласно которому граждане должны обме-

нять советские паспорта на новые российские до 31 декабря 2003 года. С 1 января 2004 года старый паспорт будет недействителен. Сейчас же никаких ограничений в использовании паспортов с символикой СССР возникать не должно. Это незаконно, — говорит зам. начальника отдела паспортно-визового управления Вячеслав Фатин.

Как делить имущество мужа двум женам

? Как должно делиться оставшееся после смерти мужа имущество, если помимо меня его наследниками являются жена и две дочери от первого брака?

Е. ДМИТРИЕВА, г. Вологда

Согласно Гражданскому и Семейному кодексам все, что нажито вашим умершим мужем во время брака с вами, надо разделить пополам. Одна половина имущества принадлежит вам. Наследством считается другая половина имущества, которая и должна быть поделена между супругой и дочерьми от первого брака в равных долях.

КТО ПОДПИШЕТ ЗАВЕЩАНИЕ

? Моя бабушка хочет завещать мне свою квартиру, но она парализована и не может писать. Есть ли выход из ситуации?

Ж. ПУШКИНА, г. Кострома

Да, есть. Согласно Гражданскому кодексу завещание должно быть собственноручно подписано

завещателем. Однако закон предусматривает исключение из этого правила. Если завещатель из-за тяжелой болезни не может сам подписать документ, то его по просьбе завещателя может подписать другой человек в присутствии нотариуса.

Пенсию должны назначить

? Возможно ли по новому пенсионному закону назначение пенсии гражданам России, постоянно проживающим в других странах?

Б. НОСОВА, г. Пенза

Да, возможно. В статье 3 Федерального закона от 17.12.2001 г. сказано, что граждане Российской Федерации имеют право на трудовую пенсию независимо от места их проживания при соблюдении всех условий, которые необходимы для ее установления. Заявление о назначении пенсии необходимо подавать в Российский пенсионный фонд.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Купили новую обувь и хотите, чтобы она прослужила дольше? Следуйте нашим советам.

Новая обувь: 9 рецептов для вечной «молодости»

1. Перед тем как впервые надеть башмаки обработайте их «водоотталкивающим» кремом.

2. Не рекомендуется носить одну и ту же пару ботинок каждый день. Лучше чередовать. Желательно давать сапожкам «отдохнуть» сутки-другие после каждого дня носки.

3. Чтобы туфельки не теряли форму, храните их надетыми на специальные деревянные или пластмассовые формы.

4. Если ботинки промокли, набейте их бумагой (газетой) и оставьте высыхать при комнатной температуре. Ни в коем случае не пытайтесь сушить их у батареи, возле открытого огня и в других «горячих» местах! Буквально 2-3 раза такого насилия, и вместо любимой пары обуви вы получите нечто линялое, жесткое, деформированное и очень непрочное.

5. По меньшей мере раз в неделю следует основательно пройти по башмачкам щеткой с хорошим обувным кремом, отполировать их потщательней!

6. Не стоит злоупотреблять губками, моментально придающими обуви блеск, ничто не сравнится по эффективности с регулярной работой щетки и бархотки.

7. Если ваша обувь сделана из замши — не экономьте на мелочах, пользуйтесь только специальными жидкими кремами и средствами, предназначенными именно для этого капризного материала.

8. Снимая сапоги, пусть и самые узкие, никогда не придавливайте второй ногой пятку или каблук. Даже если ваши башмачки окажутся «крепким орешком» и не порвутся — все равно следы от такого варварского обращения на коже останутся обязательно.

9. Надевая обувь, всегда используйте рожок.

DOMMOD.RU

ЖИВИ ДОЛГО, ШУБА

Пришло время
прощаться с зимой

Конец зиме. Пора снимать осточертевшую тяжелую шубу — придя однажды с улицы, сбросить ее, как змею шкуру. Затолкать в дальний угол квартиры и минимум на полгода забыть словно дурной сон. Но не торопитесь! А то при «пробуждении» следующей зимой рискуете убедиться, что сон и вправду дурной.

Шубу перед хранением обязательно нужно почистить. Конечно, вы можете сдать ее в химчистку. Однако если ближайшее заведение подобного профиля находится от вас далеко, или вы не рискуете доверить кому-то свою любимую вещь, либо хотите сэкономить — вы вполне можете справиться с этой задачей и сами.

ЧИСТКА

Шубы хорошо чистятся пшеничными или ржаными отрубями. Насыпьте отруби в кастрюльку и нагревайте градусом до 60 (пока руке не станет горячо). Затем горячими отрубями протрите мех, потом очистите щеткой и встряхните. Существенная часть грязи перейдет на отруби.

Меховые изделия белого цвета хорошо чистятся картофельной мукой или манной крупой. В особо запущенных случаях картофельную муку замешивают на бензине. Тщательно протрите мех этой кашицей, дайте высохнуть, затем вытряхните и прочешите.

Пожелтевший от времени натуральный мех можно отбелить смесью перекиси водорода и нашатырного спирта. Засаленные воротник и низ рукавов чистят тряпочкой, смоченной в смеси бензина и стирального порошка. Затем обработайте мех чистым бензином.

Еще один состав для смывания засаленностей: растворите в стакане воды 3 чайные ложки соли и 1 чайную ложку спирта. Этим раствором протрите все грязные места.

Если шуба очень пыльная, ее раскладывают на простыне мехом вниз и выбивают. Только не переусердствуйте!

Мех бобра, выдры, крота протирают ладонью с сухим горячим песком. Грязный песок стряхивают, а чистый подсыпают — и так до тех пор, пока результат не начнет вам нравиться.

ЧТОБЫ МЕХ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕЛ

После чистки, для пущей красоты, расчешите мех нечастым гребнем (лучше металлическим).

Примятый ворс протрите влажной губкой (по направлению ворса), затем просушите и хорошенько встряхните.

Для увеличения блеска мех можно слегка смочить глицерином или уксусом.

ХРАНЕНИЕ

Перед тем, как надолго запечатать шубу в шкафу, убедитесь, что она совершенно сухая. Иначе мех, пока вы не посмотрите, начнет потихоньку подгнивать, и изделие потеряет прочность.

Звучит банально, но все-таки: шуба должна висеть в шкафу достаточно свободно, чтобы ворс не мялся.

Следует помнить, что некрашеный мех не любит соседства с крашеным.

Чтобы светлые и белые меха со временем не приобрели желтизну, лучше держать их в чехле из ярко-синей ткани.

Нельзя вешать шубу у побеленной стены — известь портит мех, он становится ломким и безжизненным.

МОЛЬ

Перед тем, как убирать шубу, шкаф надо очистить и основательно протереть/опрыскать антимольным препаратом.

Чтобы моли стало действительно худо уже от одной мысли о вашей одежде, в карманы и рукава положите пакетики (6-8 г) с нафталином, камфарой, махоркой, листьями эвкалипта, лавра или корнем лаванды. Мешочками с отпугивающими препаратами увешайте все пространство вокруг.

Как настоящий вампир, моль терпеть не может солнечного света. Только, чтобы ее по-настоящему вывести, в придачу к солнцу нужна еще температура 43-53 градуса, чего у нас не бывает... Но желающие могут поэкспериментировать, например, с сауной или парником.

Кроме того, моль не выносит холодов — если подольше поддержать вещи на морозе, то хотя бы от части личинок вы обязательно избавитесь.

К сожалению, фабричным средствам от насекомых доверять можно не всем, а рисковать любимой шубкой не хочется. Но есть еще один способ избавиться от моли: купите 2-3 РАЗНЫХ антимольных средства и тщательно следуйте инструкциям по их применению!

DOMMOD.RU



Февраль и начало марта – традиционное время начала садово-огородных работ. Наступает ответственная пора подготовки почвы для выращивания рассады. По определению Владимира Даля, понятие «почва» происходит от слова «почивать». Так вот, в почве, в этом органо-минеральном комплексе будет «почивать», развиваться корневая система растений, которые мы с любовью и заботой будем выращивать в новом сельскохозяйственном сезоне.

ГОТОВИМ ПОЧВУ для рассады

Отнесемся к подготовке почвы со всей серьезностью. В зимнее время мы помещаем семена или нежные проростки в среду, где они должны начинать свою жизнь, где будет формироваться крепкая (что зависит от нас!) корневая система, а значит, и здоровое растение.

Смесь самодельная или готовая?

Начнем с того, где взять почву? Поделюсь своим опытом. Когда я осенью готовлюсь к вывозу урожая, первым делом упаковываю почву. Готовлю ее следующим образом: 1 ведро земли беру с лучшей по плодородию грядки. У меня, как, наверное, и у большинства огородников, это грядка, на которой росли огурцы. Землю я высыпаю в корыто, куда добавляю 1 ведро торфа и 1 ведро перегноя. Очень важно, чтобы на 1 ведро земли было добавлено 2 ведра органической массы. Можно использовать и хорошо перегнивший компост. Теперь к этой смеси добавляю еще совок (приблизительно один литр) древесной золы. Все тщательно перемешиваю. И почва готова.

В зависимости от потребностей рассчитываю необходимое количество смеси, учитывая, что

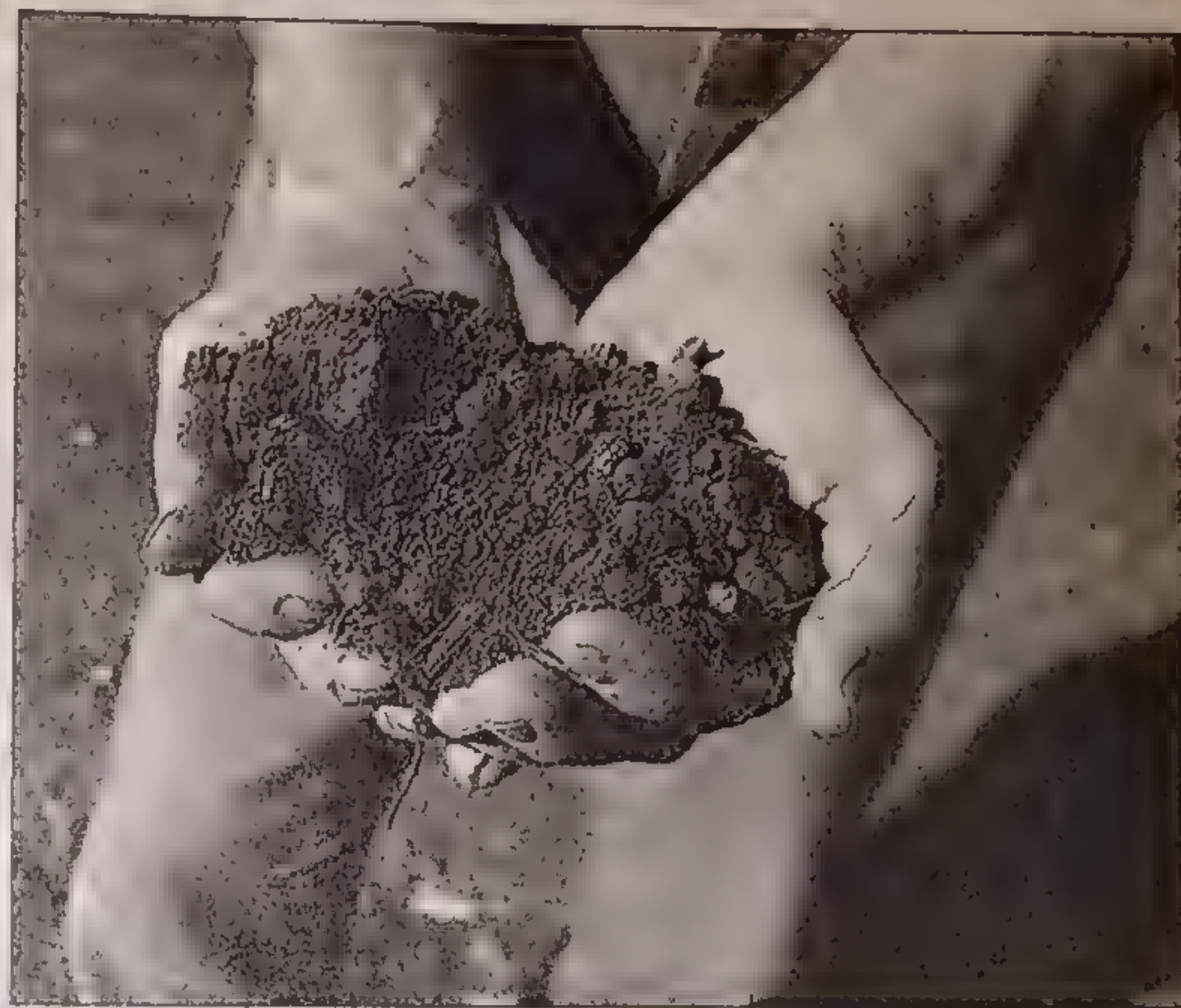
только под помидоры потребуется ее 0,5 л на одно растение.

Надеюсь, что многие позаботились о будущем урожае заранее и почву тоже заготовили. Если органическая добавка недостаточна, это можно компенсировать торфяным брикетом «Фиалка» (она есть в магазинах, 1 брикет при размачивании дает 4 литра торфа).

Если почва вами не заготовлена, воспользуйтесь моим советом на будущий год, а сейчас пора приобретать готовый грунт в магазинах. Сегодня ассортимент почв огромен, но для рассады лучше всего подойдет «Универсальная», литр которой стоит сейчас 10 рублей.

Зачем стерилизовать землю?

Итак, мы располагаем почвой, но она для использования еще не готова. Даже небольшой опыт позволяет садоводам и огородникам познакомиться с «врагами» культурных растений: это многочисленные вредители и болезни, источники которых зачастую находятся именно в почве. Поэтому необходимо провести ее обеззараживание или стерилизацию. Для этого достаточно в 2-3-литровую металлическую емкость с крышкой насыпать почву, обдать ее



кипятком, если почва сухая, хорошо смочить, закрыть крышкой и поставить в горячую духовку примерно на 45 минут. Если объем почвы большой, прогревание проводится в несколько приемов или одновременно в нескольких емкостях. После охлаждения почва готова к использованию. Обеззараживание почвы можно сделать заблаговременно и употреблять по мере надобности.

А еще хочется предупредить садоводов, которые, прочитав все вышесказанное, скажут: «А зачем такие заботы? Пойду весной и нарою земли во дворе. А если повезет, наткнусь и на горку «черно-

зема», привезенного для удобрения деревьев и кустарников, и нет никаких проблем!» Но городская почва загрязнена тяжелыми металлами, солью, с помощью которой борются с гололедом, а «черноземы» часто завозят с бывших свалок. Как правило, на таком субстрате не вырастить полноценную рассаду.

Так что, дорогие читатели, не бывает в подготовке почвы лишней работы, и пусть наш труд будет вознагражден красивыми растениями и полновесными плодами.

О. МАРИНИНА,
г. Рязань

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Важно правильно подготовить семена томатов и перцев к посеву.

На 15–20 минут замачиваем их в растворе марганцовки (1 г на 100 мл воды). Промываем теплой проточной водой, затем на 2–3 часа помещаем семена в раствор (2 ст. ложки золы на 1 литр воды), а потом подсушиваем их до сыпучего состояния. Для повышения холодостойкости перед посевом семена закамливают: помещают в мешочек и выдерживают 12 часов влажными при температу-

КАК ПОСЕЕШЬ...

ре +18–20°C, а затем 12 часов на верхней полке холодильника при температуре 0–+3°C.

Мешочек должен всегда оставаться влажным: на 15–20 минут после каждой процедуры открывать его для питания семян кислородом. И так – пока не проклюнутся.

Посев производится по лунному календарю на глубину 1 см. Расстояние между бороздками 1,5 см. Почву перед посевом надо пропарить – полить горячей водой с марганцовкой.

Первую неделю я опрыскиваю посевы слабым раствором кипяченой холодной воды с марганцовкой. Ванночку поставить к батарее и, как только появятся первые всходы, перенести ее к солнечному свету.

Внимательно следите за всходами. Если на семядольных листочках остаются семена – сигнал тревоги. Значит, вы недостаточно глубоко посеяли свои перцы и томаты, их корневая система может быть недоразвитой.

Бессонница – это нарушение сна, при котором наблюдаются трудность засыпания, короткий период собственно сна или отсутствие после него ощущения отдыха.

ОПЯТЬ НЕ СПИТСЯ

СИМПТОМЫ И ТЕЧЕНИЕ

Очень часто больным кажется будто они не спят вообще. Большинство из них отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются, нередко видят одни и те же сны.

Нарушение сна – симптом многих заболеваний. В головном мозге человека имеется очень древнее образование – таламус, это природная ЭВМ, которая собирает всю информацию о состоянии организма: уровне сахара в крови, количестве солей, температуре тела, наличии воспаления в каком-то месте организма и т.п. Туда же поступает информация и о внешних условиях: температуре, ветре, дне или ночи. Таламус отвечает за взаимодействие организма и окружающей среды, в нем находятся отделы, обеспечивающие очередность сна и бодрствования. Инфекционные болезни, длительные болевые ощущения (больной зуб, воспаление желчного пузыря, гайморит, насморк, радикулит), стрессовые ситуации в семье или на работе – все эти причины могут приводить к нарушению сна. Отсутствие полноценного сна влечет ухудшение самочувствия, снижение сопротивляемости организма.

Распознать бессонницу легко по жалобам на отсутствие сна и внешнему виду больного: отеки под глазами, красные глаза, сухие губы, вялость.

ЛЕЧЕНИЕ

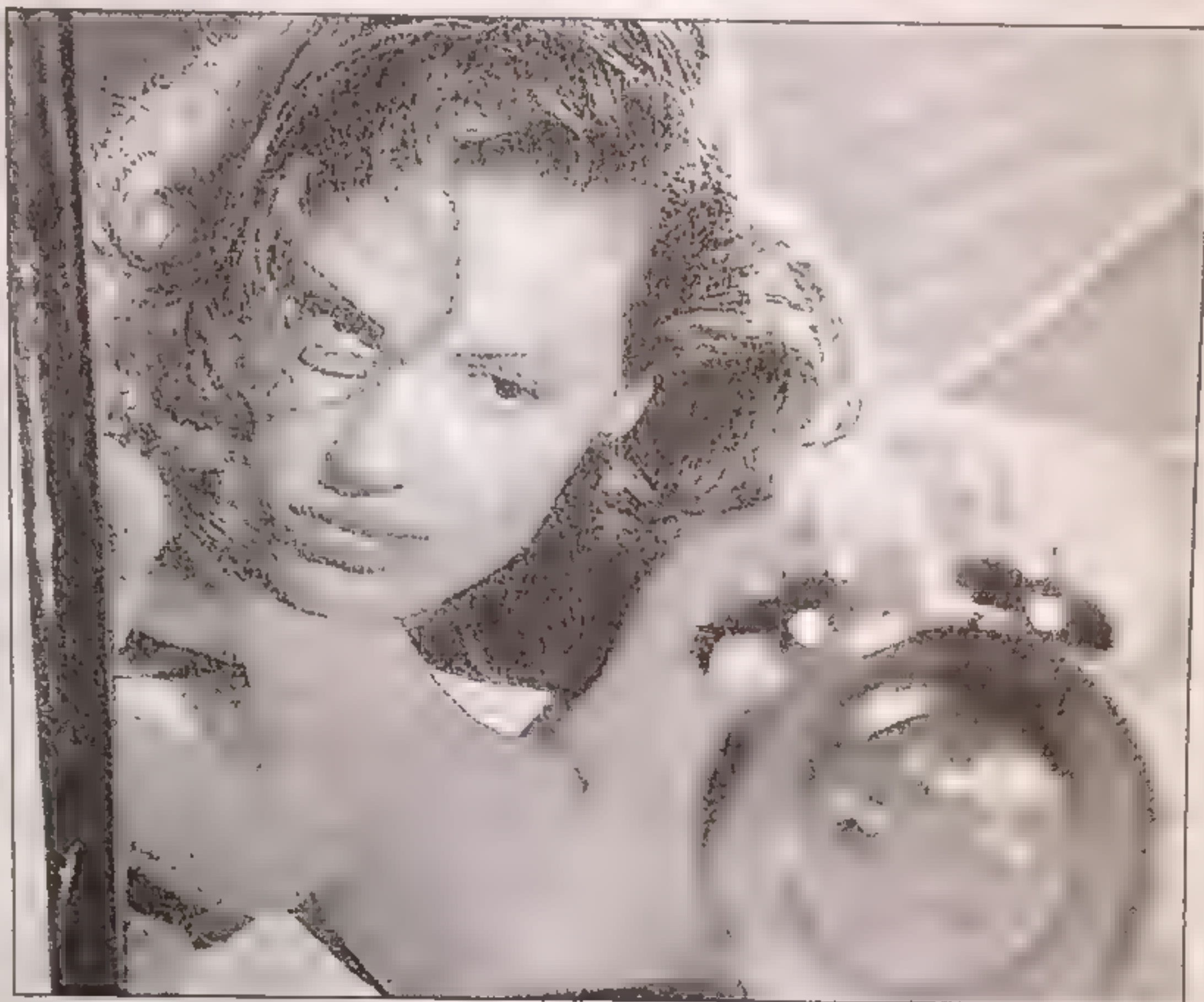
Хорошо успокаивают теплая ванна с хвойным экстрактом, легкий массаж шеи и спины, расчесывание головы мягкой массажной щеткой. Можно выпить

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Заварите сено

Надо взять обычное сено из разнотравья (свежее и хорошо высушенное). Причем взять столько, чтобы хватило на 2-3-литровую кастрюлю. Залить сено кипятком и настаивать около часа. Затем наполнить ванну теплой водой и выпить туда настой. Принимать ванну 15–20 минут. Затем вытереться, но не растираться слишком сильно, и лечь спать. Мне лично этот рецепт помог. Я теперь сплю как убитая.

Елена ЛОМАКИНА, с. Агафоновка, Саратовская обл.



настои мяты или пустырника, фенотепам или тазепам. Желательно включить в комнату маленький светильник (в полной темноте с бессонницей не засыпают!). А еще можно почитать А. С. Пушкина нараспев, 10–15 минут. Слова его стихов знакомы с детства (когда так сладко спалось!), а ритмичность стихосложения совпадает с естественными ритмами сердца и мозга, что благотворно действует на перевозбужденное сознание. Затем, не выключая света, надо попробовать заснуть. Если получается и заснуть удается, то следует 2-3 дня придержи-

ваться этой методики, на 4-й день исключить из лечения таблетки. Не спать слишком долго, вечером гулять перед сном не менее часа. Ужин должен быть легким: исключите из него сырые овощи и фрукты, черный хлеб, т.к. от них «шумит» в животе, что также мешает заснуть. Если бессонница появилась после высокой температуры или тяжелой болезни, то это признаки истощения нервной системы; в данном случае необходимы: днем – питание, богатое витаминами (обязателен послеобеденный сон 1-2 часа), и на ночь – успокаивающие по рецепту врача.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Бороться с бессонницей лучше не при помощи лекарств, а с использованием даров природы. Употребление некоторых из них вечером способствует здоровому ночному сну, утверждают турецкие диетологи.

Так, **злаковые** снабжают организм энергией. Тунец и другие жирные рыбы благодаря наличию в них кальция способствуют устранению стресса. Снижение в крови холестерина обеспечивает риск, а курага покрывает потребности организма в магнии.

Однако лучшими природными средствами от бессонницы врачи называют **бананы и клубнику**. Первые содержат калий, который выполняет функцию «успокоителя». В клубнике же и калия много, и магния, поэтому беспробудный сон после съедания нескольких ягод гарантирован.

PRESSA.SPB.RU

Народный рецепт

Сельдерей поможет уснуть

35 г корня сельдерея пахучего залить 1 л холодной воды, предварительно прокипяченной и остуженной, настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Инна САВОСТИНА, г. Уфа

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Шишки – но не на елке

Как избавиться от шишек на ногах?

Оксана ФЕФЕЛОВА, г. Ярославль

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Руфины САМАРИНОЙ из Уфы («Замучил остеохондроз» – «Виринья» №2, 2003 г.)

Вылечат перчик и керосин

Хочу порекомендовать свой рецепт растирки от остеохондроза. В бутылку залить 200 мл подсолнечного масла. Прибавить туда 10 штук

красного жгучего перца и добавить 200 мл очищенного керосина. Хорошо взболтать и настаивать 9 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирания на ночь. Утром следует надевать шерстяное белье и шерстяные носки.

М. И. СИНЯВИН, г. Красноярск

ТОРТ ИЗ ФАСОЛИ

Фаршируем
челночки

Мне 47 лет. По профессии я товаровед. Мне нравится удивлять! Удивлять блюдами, рукоделом, шитьем, переделыванием одежды (из старой в новую), разводить породы кур, до машинные цветы и т.д. Участвуя в городском конкурсе «А ну-ка, бабушки!» я приготовила торт без муки, из... фасоли. Жюри было удивлено! По вкусу торт напоминает «Киевский». Вот рецепт (ему больше 100 лет).

Два стакана белой фасоли замочить на несколько часов, варить не до полной готовности. Слить, остудить и пропустить через мясорубку. Взять 10 яиц, отделить белки от желтков. Белки

поставить на холод. Желтки растереть с 2 стаканами песка. В эту массу выложить фасоль, немного посолить и перемешать. Добавить размолотые ядра 5-6 грецких орехов. Белки взбить в крепкую пену

и осторожно вводить в основное тесто, всыпая понемногу 1 стакан натертых белых сухарей.

Заранее нужно подготовить форму: смазать маслом и постелить на дно пергамент, разогреть духовку. Осторожными движениями перемешать массу и вылить в форму. Поставить выпекаться на 45-50 минут в духовку, разогретую до 200 градусов. Готовый корж осторожно разрезать на три части, каждую покрывать ромом или ромовой эссенцией, смазать сливочным кремом и украсить.

Вера БАУЛИНА,
г. Карачев, Брянская обл.

Это простое и в то же время необычное блюдо можно приготовить быстро и вкусно, для этого потребуется 0,5 кг любых сухарей (но лучше использовать челночки), 5 зубчиков чеснока, 2 стакана воды, 100-150 г сыра, 4 столовые ложки майонеза и любой фарш – мясной, картофель с грибами, капуста с крутым яйцом и т.д.

Толченный чеснок помещаем в горячую воду, куда кладем сушки и держим их, пока немного не размокнут. Тем временем разогреваем духовку, смазываем противень маслом и раскладываем на нем размягченные сушки, центр которых наполняется фаршем. Поверх выкладывается кусочек сыра (или посыпается стружка сыра), добавляется капелька майонеза – и все это отправляется в духовку. Подавать на блюде, украсив зеленью или овощами.

Лариса ДЬЯЧЕНКО,
г. Москва

КАША В ТЫКВЕННОМ ГОРШОЧКЕ

Взять тыкву средних размеров, обязательно спелую, желательна сладких сортов (мы брали сорт «Крошка»). Вырезать крышечку на том месте, где тыква присоединялась к плети, только крышечку не слишком большую. Вычистить всю мякоть так, чтобы остались одни стенки, как у горшочка.

После этого взять стакан риса, его перебрать и промыть, затем взять стакан изюма и проделать то же самое. Рис и изюм засыпать в тыкву, добавить ложку рафинированного растительного масла, 1 ч. л. сахара, соли, чуть-чуть ванили. Закрыть тыкву крышечкой и поставить в только что разогретую печь (духовку). Но тыкву надо поставить или на противень, или в сковороду. Причем, когда ставишь в печь, труба должна быть закрыта и угляй на колосниках не должно быть.

Точное время я не засекала, но мы поставили тыкву в печь в одиннадцатом часу вечера, а вынули в семь утра. Каша получилась – пальчики оближешь!

Мария КОЛЕСНИКОВА, п. Литовка, Хабаровский край

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

На 4 персоны
Приготовление:
30 мин., 345 ккал

«СЮРПРИЗ»

6 яиц, 50 г сахарной пудры, 0,5 кг сливочного мороженого, по 250 г молока, рома и коньяка, по 200 г кофейного и шоколадного ликера, 100 г измельченного молочного шоколада.

Чтобы приятно удивить своих гостей, в качестве аперитива приготовьте для них этот оригинальный коктейль. Тщательно отделите белки от желтков и взбейте их отдельно миксером или блендером, постепенно добавляя в белки сахарную пудру. Затем соедините предварительно хорошо охлажденные молоко, ром, коньяк, ликеры, мороженое и взбитые желтки, перемешивая все до образования однородной массы. Натрите на крупной терке немного молочного шоколада. Налейте смесь в красивую широкую вазу, а сверху в виде «шапки» вы-

ложите взбитые белки, посыпьте их измельченным шоколадом и можете подавать на стол, где аккуратно небольшим половником разольете напиток по высоким бокалам.

Для украшения бокалов хорошо использовать дольки апельсинов. Возьмите апельсин средних размеров, разрежьте вдоль по диаметру на восемь разных частей. Наденьте на стакан. Ободок украсьте наледью. Наружный край рюмки смажьте долькой лимона или апельсина, а затем погрузите в сахарную пудру. Не забудьте о соломинках для коктейля.



СОВЕТ: чтобы придать коктейлю более пикантный вкус, можно посыпать его сверху, помимо шоколада, тертым мускатным орехом.

Здравствуйте, редакция «Виринея». Думаю, не только я, но и многие другие женщины хотели бы больше узнать с помощью вашей газеты об очень распространенном гинекологическом заболевании – эндометриозе. Каковы современные методы лечения, профилактика, прогноз? Обычно врачи назначают ряд гормональных контрацептивов – регулон, трирегол, морвелон и т.п. Эффективно ли такое лечение?

О.Ж., Брянская область

Эндометриоз – больной вопрос

Генитальный эндометриоз относится сегодня к «тройке» лидеров среди заболеваний женских половых органов. По данным руководителя отделения оперативной гинекологии Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, доктора медицинских наук, профессора Лейлы Владимировны АДАМЯН, эндометриозом страдают до 15% женщин детородного возраста.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Симптомы этого заболевания могут быть очень разнообразными. Чаще всего – боли в низу живота, усиливающиеся во время менструации. При этом и цикл нарушается, и сама менструация может быть очень обильной, ей часто предшествуют «мажущие» кровянистые выделения, которые сохраняются и после того, как менструация вроде бы закончилась.

Боль в низу живота может отдавать в ноги, в поясницу, в прямую кишку, в ягодицы. Эти симптомы часто бывают и при других заболеваниях, в том числе и при приступе аппендицита, при внематочной беременности, поэтому нередко женщину госпитализируют с другим диагнозом и только в стационаре выясняется, что это эндометриоз.

В 40–60% случаев это заболевание сопровождается бесплодием. Причем особенность его состоит в том, что типичные причины бесплодия (непроходимость маточных труб, нарушение менструального цикла) у женщины при этом могут и не наблюдаться.

Если эндометриоз распространяется на мочевой пузырь, мочеточники и кишечник, женщину могут беспокоить боли при мочеиспускании и дефекации.

Во время полового акта женщина чувствует дискомфорт, боли, поэтому практически не может жить половой жизнью. При эндометриозе происходят необратимые изменения в тканях, возникают рубцы, нарушается иннервация (нервная проводимость) тканей.

КАК ЛЕЧИТЬ

Несмотря на большое количество гормональных препаратов для лечения эндометриоза, врачи сегодня вынуждены признать, что эффект только лишь консервативного лечения не очень высок.

Далеко не все формы и локализации эндометриоза можно лечить консервативно. Кроме того, консервативное лечение гормональными препаратами многим женщинам противопоказано. В частности, тем, кто страдает аллергией, а таких женщин сегодня становится все больше. Противопоказаниями к гормональному лечению эндометриоза являются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания, а также заболевания крови.

К определенным недостаткам консервативного лечения следует отнести и достаточно высокую цену препаратов.

Последние исследования показали, что назначение при эндометриозе таких широко известных врачам-гинекологам препаратов как норколут, овидон, регивидон, нон-овлон абсолютно неоправданно. Это хорошие препараты, но эндометриоз они не лечат!

Определенной гарантией выздоровления считается только удаление или уничтожение очагов эндометриоза хирургическим путем. Только определенной, потому что эндометриоз имеет свойство рецидивировать, тогда приходится действительно прибегать к повторной операции, а в тяжелых, запущенных случаях – и не к одной.

Рецидивы заболевания наблюдаются в 15–40% случаев, их частота зависит от того, насколько заболевание успело распространиться в организме женщины – от тяжести процесса и его локализации.

К счастью, сегодня все большее распространение получает лапароскопия – операция с минимальным (0,5 см) разрезом. При этом в брюшную полость вводятся оптический прибор и инструменты. Прибор дает многократное увеличение и позволяет увидеть даже очень маленькие очаги эндометриоза. С помощью спе-

циальных инструментов хирург может иссекать эти очаги, тем самым повышая эффект лечения, снижая процент рецидива. Таким образом, женщина получает реальную возможность избавиться от проявлений болезни.

При тяжелых формах эндометриоза матки приходится удалять этот орган. Эту операцию сегодня тоже могут делать лапароскопически.

ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ

Сегодня существует немало теорий возникновения эндометриоза. Но ни одна из них, к сожалению, не дает полного объяснения, почему же все-таки это заболевание развивается.

Достоверно подтверждается, что «пусковым моментом» для развития эндометриоза может стать аборт. Ведь для организма женщины это очень сильный стресс – и психологический, и физический (травмируются ткани), и гормональный.

Женский организм вообще очень чутко реагирует на эмоциональный стресс. Практика показывает, что эндометриозом чаще болеют женщины, которые часто попадают в стрессовые ситуации на работе, у которых профессия связана с нервным напряжением. Например, руководители разных уровней, врачи, учителя...

Свой «вклад» в увеличение заболеваемости эндометриозом вносит и экологическая обстановка.

И последнее. Сегодняшний уровень оперативной гинекологии, в том числе широкое внедрение лапароскопических, щадящих операций позволяет достичь очень хороших результатов: у 60% женщин в возрасте 20–36 лет после успешной операции наступает полное выздоровление и восстанавливается детородная функция.

AIF.RU

Народный рецепт

Лопух от фибромы матки

- Взять 375 г алоэ, измельчить на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3–5 лет; перед срезом растение не поливать 5 дней), добавить 625 г натурального меда и 675 мл красного вина (лучше кагора). Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения от 2–3 недель до полутора месяцев.
- Взять 5 г измельченных корней лопуха, залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить курс.

НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗВОДА

Одна из самых расхожих формулировок при разводе звучит примерно так: неудовлетворенность интимной жизнью, дисгармония сексуальных отношений между мужем и женой. Но в реальности многие супружеские пары прикрывают этой самой «дисгармонией» чисто человеческие, личностные взаимоотношения в семье.

Анна

— Я подала заявление на развод с Виктором, — рассказывает Анна, — когда убедилась, что мы не в состоянии наладить с мужем нормальную сексуальную жизнь. И все же буквально за пару недель до развода послушалась совета своей близкой подруги и пошла к психологу.

...Анна и Виктор прожили вместе почти три года. На взгляд друзей и родственников, у них был просто идеальный брак. Родители и Анны, и Виктора постарались на славу — купили молодым хорошую квартиру, машину. Виктор сумел развернуть собственный бизнес.

Проблемы пришли внезапно.

Как-то Анна заметила: супруг приуныл. А спустя какое-то время признался, что его обманули партнеры и теперь он должен большую сумму. Аня, конечно, переживала, но как умная женщина понимала — в бизнесе бывает всякое. Вроде бы, кроме материального положения, в их жизни ничего не изменилось — у них также были любовь и взаимопонимание, только вот муж почему-то стал вдруг избегать интимной близости. Сначала Аня просто молча переживала, потом старалась как могла («сколько я литературы всякой перечитала, на тему «как стать привлекательной для собственного супруга»), да только все было безуспешно. Промучилась она таким образом почти два года, а потом просто махнула на все рукой.

И я решила развестись. Но вначале пошла к психологу. А там услышала очень интересные вещи.

— Напримёр, я никогда не задумывалась, а точнее, не связывала сексуальные проблемы с мужем с какими-то событиями нашей жизни, — говорит она. — Я рассматривала секс только

как чистый секс, независимо от внешних условий. И, оказалось, зря.

Очень часто сексуальная дисгармония у супругов возникает из-за своеобразного переноса в эту сферу житейских проблем, различных стереотипов поведения, установок, жизненных принципов. В частности, Анин муж — сильная натура, но, выросший в обеспеченной семье, был абсолютно уверен: материальное благополучие лежит в основе хорошей семейной жизни. Виктор же ухудшил материальное состояние своей семьи, следовательно, он не настоящий хозяин, неполноценный мужчина. В его подсознании (впрочем, как и у большинства представителей сильного пола) была заложена установка — «неполноценный» мужчина не способен наслаждаться сексуальной жизнью. Таким образом, он подсознательно вел себя так, что секс стал приносить не радость, а страдания — и ему, и жене.

После психологических консультаций (супругам была разъяснена их проблема и дана установка на то, что материальные трудности — это лишь временная неудача, за которой следует полоса успеха) они живут вместе по сей день, и у них действительно все наладилось.

Арина

...Муж Арины обратился в психологическую консультацию с жалобами на то, что его жена абсолютно фригидна, с одной стороны, а с другой — всячески старается быть в постели активной и интересной. «Но у меня такое ощущение, — говорит Олег, — что она старательно выполняет какой-то урок, и в итоге мы оба чувствуем постоянное напряжение, у нас ничего толком не получается.

Здесь, как и в первом случае, виноватой оказалась вовсе не

физиология супругов. Причина была чисто психологической. Дело в том, что у Арины очень близкие, доверительные отношения с матерью. Она с детства привыкла делиться с нею всеми своими проблемами — детскими, школьными, рабочими. Выйдя замуж, дочь по привычке продолжала делиться с ней всем, что происходит в ее доме, в том числе и советоваться по поводу интимных отношений с Олегом. Мама, как это было и раньше, столь же активно стала давать советы по поводу сексуальной жизни. А Арина — старательно их выполнять. Но вот парадокс — чем больше старались и та, и другая, тем более недовольным становился Олег. И это естественно, ведь в интимной жизни двоих нет места третьему человеку, даже такому, который желает добра. Молодой семье было рекомендовано общаться по этому поводу только друг с другом, не слушать ничьих советов и ни перед кем не отчитываться в том, что было. В итоге отношения со временем наладились.

«ДРУГ ДОМА»

АЛЛА ПОВОЛЯЕВА,

ПСИХОЛОГ

HARBOR.RU

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение.

Начало в NN1-20

ОТ А до Я

Пояс верности

Пояс верности — нечто вроде панталон из прочного материала — был находкой для тысяч европейских мужчин и источником мучений для тысяч европейских женщин. Одновременно он стал одним из самых ханжеских изобретений человечества. Существовало немало мужей, считавших своих жен на «бергамский лад» (в итальянском городе Бергамо изготавливали изящные пояса верности в виде золотых или серебряных решеток), отлучаясь на часок из дому или просто отправляясь вздремнуть в одиночестве после обеда. Столь любопытные понятия о верности и любви существовали в Европе примерно с начала XV века, были присущи едва ли не всем европейским народам и продержались несколько столетий.

Однако у многих жен существовали тайные дубликаты ключей.

Свободная любовь

Уже в благопристойном XIX веке любящие друг друга молодые люди иной раз предпочитали жить вместе, минуя церковный обряд венчания. От традиционных внебрачных альянсов более раннего времени эти союзы отличало то, что мужчина видел в любовнице не презренную содержанку, а любимую и уважаемую подругу. Однако уже в начале XX века многолетняя любовь невенчанных пар стала чем-то вполне привычным не только на страницах французских романов.

МАГАЗИН-САЛОН



Саратов,
Вольская, 58.
Тел.
27-84-41.

ООО "Фанг", лиц. 2235 лед.1
выд. МЗ СО

- ♥ сувениры
- ♥ восточные благовония
- ♥ печатная, аудио- и видео продукция
- ♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
- ♥ половые стимуляторы и имитаторы

КАК ВЫ ЕДИТЕ МОРОЖЕНОЕ

На простое и вечное удовольствие поедания мороженого падки все от мала до велика в любое время года. Мы впадаем в легкий экстаз, поглощая прохладную, нежную массу. Сознание на это время словно засыпает – вот почему способ, которым мы это делаем, может многое сказать о складе нашего характера.



1-й способ

Вы сразу и решительно впи-
ваетесь зубами в прохладную
массу.

На первый взгляд может по-
казаться, что вы довольно агрес-
сивная особа с твердым харак-
тером, любите «кусаться». На
самом же деле за внешней мас-
кой решительности скрывается
бездна неуверенности перед ли-
цом жизни в целом и конкретных
людей, в частности.

2-й способ

Вы соблазнитель-
но тянете язычок



**Выберите фор-
му помады, наибо-
лее близкую к той, что
лежит в вашей сумочке.**

1. Помада долго сохраняет слег-
ка заостренную форму: вы человек прак-
тический и солидный. Знаете, что хотите, и
чего вам не хватает, не любите размени-
ваться по мелочам.

2. Верх помады равномерно закруг-
лен: вы женщина целеустремленная, дос-
аточно хладнокровная, умеете постоять
за себя. Вам чужда безалаберность, все
планируете заранее. Своим успехам обя-
заны в первую очередь трудолюбию и ак-
куратности. Недостает чувства юмора.

3. Верх помады неопределенной

по направлению к мороженому.

Вы чувствительны и осмотри-
тельны, к впечатлениям и событи-
ям внешнего мира относитесь с
осторожностью. Вам свойственна
изрядная доля романтики. Вы от-
личаетесь деликатностью, зато
практичности не хватает.

3-й способ

Как ни ругала вас мама, вы
всегда норовили подцепить мо-
роженое пальчиком и отправить
аппетитный кусочек в рот.

Вы – типичный экстраверт, то
есть веселый, жизнерадостный,
открытый человек. Но при этом

всячески избегаете ответственно-
сти и обязательств. Стремитесь
взять от жизни все, что можно,
причем без особых хлопот и угры-
зений совести.

4-й способ

Вы не спешите широко разе-
вать рот в предвкушении моро-
женого. Ваши губки лишь едва
приоткрыты.

Вы замкнутый человек, легко
смущаетесь, даже если не пока-
зываете внешне. Редко позволя-
ете себе расслабиться. Вместо
того чтобы открыться в общении
с другим человеком, предпочи-

таете ждать, пока он сделает
первый шаг. Но уж если кому-то
удается растопить лед и сломать
стену вашего недоверия, то на
поверку вы оказываетесь ду-
шевно щедрым и совершенно не
эгоистичным человеком, спо-
собным на глубокие чувства и
теплую преданную дружбу.

5-й способ

Вы едите мороженое, ловко
зачерпывая его маленькой ло-
жечкой или кусочком бисквитно-
го печенья.

Что ж, осторожность – замет-
ная черта вашего характера. Вы
удостаиваете доверия только
тех лиц, кому удалось пройти
ваши довольно хитроумные «те-
сты» и проверки, которые вы ус-
траиваете постоянно и почти
бессознательно. Вы вначале
досконально изучаете человека,
взвешиваете на весах своей ин-
туиции и рассудка все его каче-
ства и только потом даете «доб-
ро» на общение с ним.

6-й способ

Вы вылизываете свою порцию
медленно, изящно и аккуратно.

Можно считать, что вы – про-
фессиональный эксперт по по-
глощению мороженого. Так же
уверенно можно сказать, что вы
преисполнены здорового любо-
пытства и постоянно испытыва-
ете неподдельный интерес к
миру и ко всему, что в нем про-
исходит. Окружающие люди вам
действительно безразличны.
Вас нельзя назвать нетерпели-
вой, но определенная доля уп-
рямства и настойчивости вам,
безусловно, свойственна.

WWWOMEN.RU

Подскажет помада

формы: вы неуравновешенны, пустяк может
вызвать у вас беспокойство, но вы прячете
его под маской самоуверенности и энергии.
К людям относитесь с недоверием. Любите
вечерние прогулки, красивые вещи. Испыты-
ваете слабость к сентиментальным романсам.

4. Конец столбика заострен, подобно ка-
рандашу. Это свидетельствует об эгоизме,
любви к самосозерцанию. Женщин, у которых
помада такой формы, отличают высокомерие,
пренебрежительное отношение к мнению дру-
гих. Вы нелегко сходитесь с людьми.

5. Помада сверху имеет плоский то-
рец: вы оптимистка, хандра и уныние вам
неведомы. Прямолинейны, непосред-
ственны в отношениях с людьми, легко
находите общий язык с окружающими. Не
обращаете внимания на житейские мело-

чи. Прямотой порой можете обидеть че-
ловека, но неумышленно.

6. Столбик помады стерт с одной сто-
роны. Вы относитесь к женщинам с бога-
тым воображением, достаточно деловиты,
за словом в карман не лезете. Предприим-
чивы, но не всегда практичны. Капризы вам
чужды, капризы других переносите спокой-
но. В компании женщин чувствуете себя
скучно. Имеете близкую подругу, с ко-
торой делитесь самым сокровенным и кото-
рой многое прощаете.

7. Помада имеет форму усеченного ко-
нуса. Видимо, вы обладаете спокойным, ве-
селым характером, довольны своей судьбой.
Отлично разбираетесь в людях. Порой склон-
ны завидовать другим – это портит вам на-
строение.



Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 19 февраля по 7 марта



Овен

Любовь. Встреча с человеком из вашей «прошлой» жизни не только поднимет настроение, но и по-настоящему «встряхнет» – вам захочется изменить все вокруг. Но звезды не советуют бросаться в омут с головой – ваше тихое семейное счастье надежнее.

Деньги. Вполне вероятно, на вас свалится приличная сумма денег и появится возможность купить то, о чем вы давно мечтали.

Здоровье. 25-26 февраля поберегите нервы, запаситесь успокоительными сборами.



Телец

Любовь. Вам наконец-то позвонит человек, о котором в последнее время вы думали, не переставая. Вы будете очень горды тем, что первый шаг сделал он: ведь вам так хотелось позвонить ему самой!

Деньги. Нагрузка на работе вырастет, а вот финансовых вливаний не прибавится, так что, увы, придется затянуть поясик потуже.

Здоровье. 2-5 марта поберегите горло – велика вероятность простудиться.



Близнецы

Любовь. После пережитых сожалений и обид вы почувствуете, что все отболело. Вы словно возродитесь для новой жизни. Окружающие будут этому только рады, ну а новое, весьма перспективное знакомство, не за горами.

Деньги. Вам придется поработать засучив рукава, зато к Восьмому марта сможете позволить себе очень неплохую обновку.

Здоровье. 21-23 февраля постарайтесь не переедать, иначе не избежать проблем с желудком.



Рак

Любовь. Новый знакомый сыграет в вашей жизни важную роль. Отбросьте все свои сомнения в правильности выбора. Семейным Ракам предстоит, нелегкая пора – ссоры, обиды, в большинстве которых виноваты будете вы сами.

Деньги. Не стоит ввязываться в сомнительные предприятия и влезать в долги.

Здоровье. Те Раки, которые подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, будьте особенно осторожны 26-28 февраля.



Лев

Любовь. Не торопитесь расставаться с человеком, который вам вдруг «разонравился». Это минутное настроение скоро пройдет, и вы будете жестоко сожалеть о том, что не сохранили с ним отношения. Семейным Львам звезды рекомендуют не давать волю ревности, тем более, что она беспочвенна.

Деньги. Ваш упорный труд начальство вряд ли оценит, зато репутация упрочится.

Здоровье. 21-23 февраля поберегите спину от сквозняков и физических нагрузок: как бы не подхватить радикулит.



Дева

Любовь. В суете будней не пропустите того, кто в вас давно влюблен. Он проявит наконец свои чувства. Но очень робко и нерешительно. Звезды уверяют: вы будете счастливы с ним. У семейных Дев гармоничные отношения с близкими зависят лишь от них самих.

Деньги. Ожидайте премии к Восьмому марта, однако не очень большой.

Здоровье. 1-3 марта метеочувствительным Девам нужно быть повнимательнее к своему здоровью: возможны перепады давления, головные боли и другие неприятности.

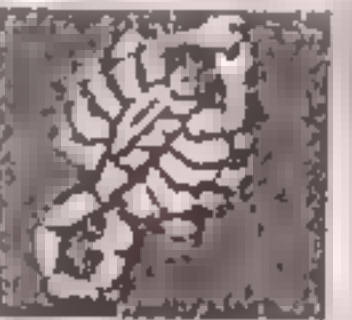


Весы

Любовь. Ваши чувства подвергнутся проверке на прочность. Проявите выдержку – и тогда ссора может закончиться объятиями. Звезды советуют к тому же не всеми своими секретам, касающимися отношений с любимым, делиться с подругой: как бы не навредить.

Деньги. Пожилым родственникам может понадобиться ваша помощь, поэтому расходы на подарки близким в связи с предстоящими праздниками, придется урезать.

Здоровье. 28 февраля – 2 марта травмоопасные дни для вас, будьте осторожнее, особенно на скользких тротуарах.



Скорпион

Любовь. К вам проявит интерес человек, на которого вы не обращали никакого внимания. Вас это заинтригует, но не больше. Семейным Скорпионам звезды обещают дни безоблачного счастья.

Деньги. Деньги легко приходят и так же легко уходят. Лучше все-таки умерить траты и подкопить немножко на будущее.

Здоровье. 3-5 марта возможны проблемы с мочеполовой системой.



Стрелец

Любовь. В вашей жизни может возникнуть кратковременное увлечение, которое вы предпочтете не афишировать. Звезды обещают незабываемое романтическое путешествие, причем совсем не факт, что вам придется отправляться далеко. Поездка за город тоже может принести немало положительных эмоций.

Деньги. Деловые партнеры или коллеги попытаются обвести вас вокруг пальца. Впрочем, на стабильности вашего финансового положения этот никак не отразится.

Здоровье. 4-6 марта, в преддверии праздника, неплохо посидеть на диете.

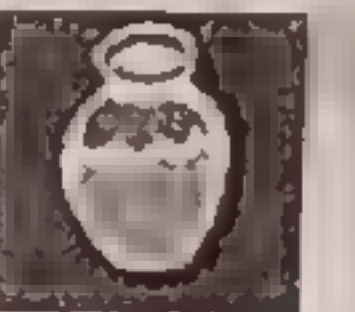


Козерог

Любовь. Пылкие чувства могут оказаться неглубокими, но разочарование будет недолгим – самое важное у вас впереди. Семейных Козерогов некое событие заставит пересмотреть свои отношения со спутником жизни.

Деньги. Ваши усилия на службе окупятся сторицей: материальное положение не вызывает никаких опасений.

Здоровье. 1-3 марта – хорошие дни для посещения косметолога, бани.



Водолей

Любовь. Судьбоносная встреча может произойти в самом неожиданном месте и в самое неподходящее время. Но отнеситесь к ней серьезней: возможно, вы встретите именно его – того, кого искали так долго. У семейных Водолеев дома намечаются долгожданные покой и гармония.

Деньги. Вас снова ожидают материальные проблемы, отнеситесь к этому обстоятельству философски: уже к середине марта звезды обещают их разрешение.

Здоровье. Вам нужно серьезно заняться укреплением иммунитета – иначе не избежать гриппа.



Рыбы

Любовь. Чтобы сгладить шероховатости в отношениях с любимым, пустите все на самотек, избегая «разборок». Одиноким Рыбам звезды рекомендуют не отказываться от посещения вечеринки: вполне вероятно, что на одной из них произойдет встреча с будущим избранником.

Деньги. Поблагодарите себя за ударный труд – финансовых проблем не ожидается.

Здоровье. 22-23 февраля держитесь подальше от толпы, будьте внимательны на дорогах с интенсивным движением; 5-6 марта полезно посидеть на строгой диете.

ГОРОСКОП
ПО ПРАВИЛАМ РУССКОЙ
АСТРОЛОГИЧЕСКОЙ
ШКОЛЫ СОСТАВИЛ
НИКОЛА ОРДЫНСКИЙ

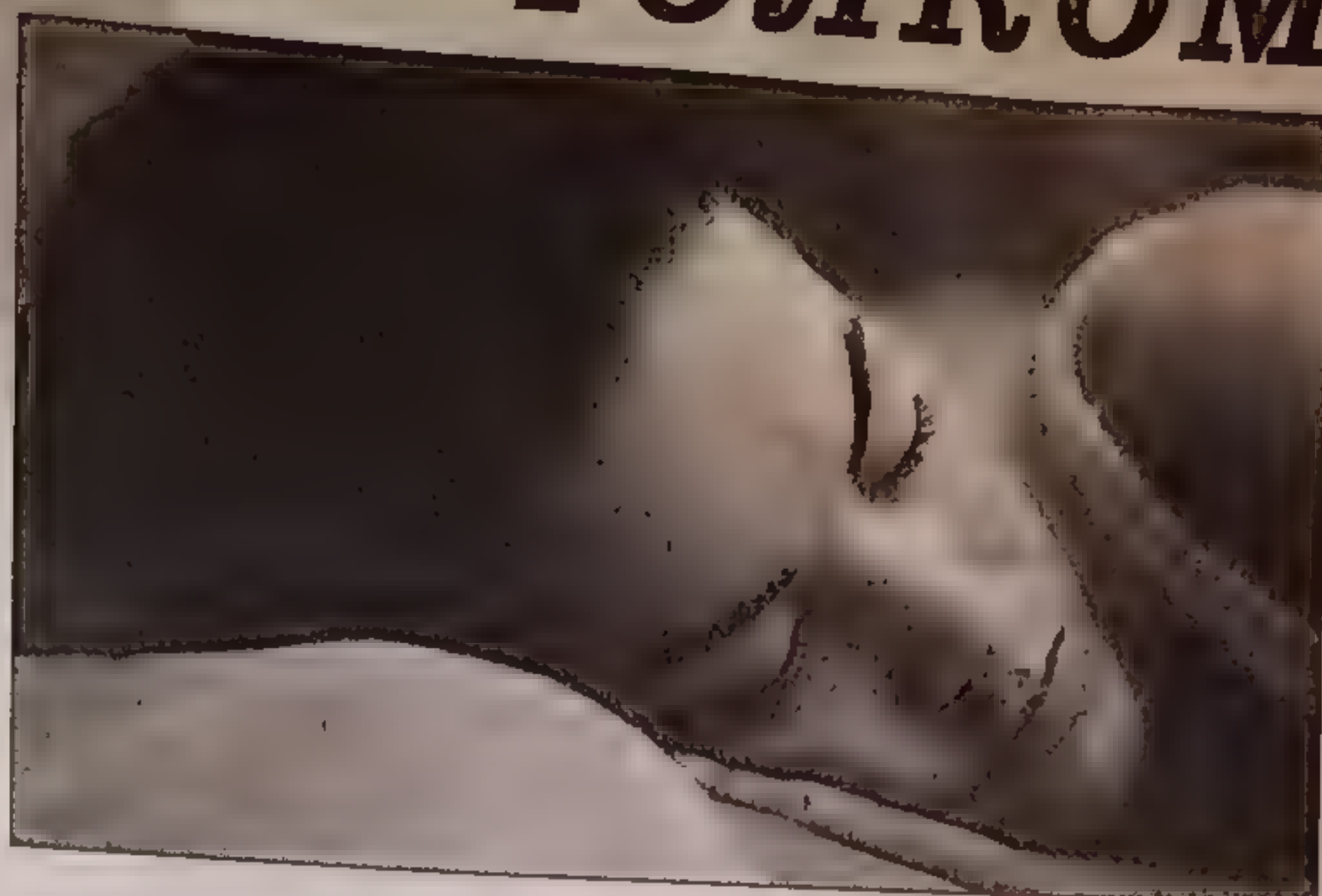
Спите с толком

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1-19

Ботинки

Если во сне вы увидели свои ботинки на ком-то другом, то ваш возлюбленный или супруг изменяет. Выбрать ботинки в магазине — скоро у вас появится новый вид заработка. Надеть во сне красивые и новые ботинки — повышение по службе. Если любовник принес в дом свои старые ботинки, то это означает, что в трудную минуту он отвернется от вас. Видеть во сне свои старые ботинки в ужасном состоянии — предвестие того, что дела ухудшатся. Надевать свои ботинки во сне — к получению известия о продвижении дел; если ботинки порвались и вы не можете их надеть, то обстоятельства изменятся в худшую сторону. Надевать во сне грубые башмаки — к скорой свадьбе или большим счастливым переменам. Покупать ботинки — новые планы и перемены. Все зависит от выбора во сне: чем лучше и добротнее будут ботинки, тем лучше будут складываться дела. Видеть во сне много ботинок — большие возможности. Грязные ботинки — предвестие большого скандала, который опорочит вас в глазах окружающих. Чистить ботинки во сне — знак того, что вам удастся восстановить свое доброе имя. Если вам преподносят ботинки, то этот человек неравнодушен к вам и вы можете рассчитывать на него. Если во сне вы не можете отыскать свои ботинки, то вас ждут потери и разлука с другом. Иногда такой сон может предсказывать, что ваш супруг или возлюбленный станет жертвой несчастного случая. Если ботинки малы вам, то вы взяли не за свое дело и вам лучше отказаться от него сразу. Спортивные ботинки — знак того, что вам предстоит проделать много работы, которая увенчается успехом. Деревянные, тряпичные или соломенные ботинки во сне — знак нужды и потерь.



В малодоступных местах Индонезии есть племя синоев. Всякое утро мальчики и девочки рассказывают родителям и родственникам свои сны.

И те дают им советы, как в следующую ночь вести себя, что делать в различных ситуациях, встречающихся во сне. Изучая феномен этого племени, ученые пришли к выводу, что это счастливые люди. Как выяснилось, у них не существует депрессий, психозов; они устойчивы к стрессам, меньше болеют; их отношения естественны и лишены напряженности. Вот некоторые из советов:

- Если ты встретил чудовище — победи его, ни в коем случае не отступай.
- Падаешь в пропасть — попробуй долететь до конца, постепенно притормаживая.
- Если ты соблазнена, постарайся не смущаться, отдайся соблазну.
- Если тебя обуревают ужасы — позови на помощь своих детей или маленького папу, или друзей, если они у тебя во сне появились.
- Если встретила кого-нибудь во сне, попроси подарок. Полу-

чив во сне, — обогатишься наяву.

— Победить во сне врага гораздо легче, если с ним не бороться, а просто обнять. Тогда враг сразу исчезнет, не выдержав такого добросердечного отношения.

— Если во сне встречается кто-то страшный, нужно смело спросить: «Кто ты и откуда? Назови свое имя!»

Дело в том, что в сонном царстве другая вещественная реальность: там слово, знак, символ обладают той же плотностью, как и предмет, и мы сами или другие фигуры. Имя и плоть во сне соизмеримы и взаимозаменяемы. Узнав имя, вы сможете в последующих снах заставить служить вам появившуюся фигуру, вызывать ее по желанию и даже требовать помощи!

Во сне также иная перспектива и свет другой. Часто то, что вдали, острее видится и лучше воспринимается, чем вблизи: предметы, находящиеся рядом, иногда вообще

трудно разглядеть. Как только попробуешь во сне сосредоточить внимание на какой-либо мелочи, скажем, повнимательней рассмотреть ладони или поверхность предмета, так вмиг видение начинает рушиться. Во сне нельзя моргать, если хочешь сохранить то, что видишь перед глазами. Сморгнешь, и вмиг сон переменится, как в кино (закрываешь глаза, резко открываешь — и кадр сменился!) С другой стороны, если во сне происходит что-то страшное или захотелось проверить — во сне ты или наяву — то лучше моргнуть, тогда скорей проснешься. Очень многое из того, чем мы живем днем, что тревожит или гнетет нас наяву, во сне не волнует совсем. И, наоборот, о чем мы днем и вовсе не задумываемся, во сне приходит к нам и терзает, напоминая о своем существовании. И что здесь реальнее и важнее — сказать трудно.

WWWOMEN.RU

ЗАГОВОРЫ

ДЛЯ ЧИСТОЙ КОЖИ, ОТ ПРЫЩЕЙ

Умойте того, кто весь в прыщах, водой, которую больной принесет за пазухой. Умывая, говорите:

«Мойся душа обмывайся тело. Я знаю свое дело. Как ты родился с чистой кожей, таким стань и теперь тоже. Аминь».

ДЛЯ ТОГО ЖЕ:

Плюньте на свой большой палец и, дотрагиваясь им до лица больного, скажите:

«Большим пальцем вершу большое дело. Очищу твоё тело. Аминь».

ОТ БОЛЬНОГО ЗУБА

Зубы заговаривают обычно на млад месяц. Но если больной страдает, поступите так. Вымойте одной и той же водой сначала руки, а затем ско-

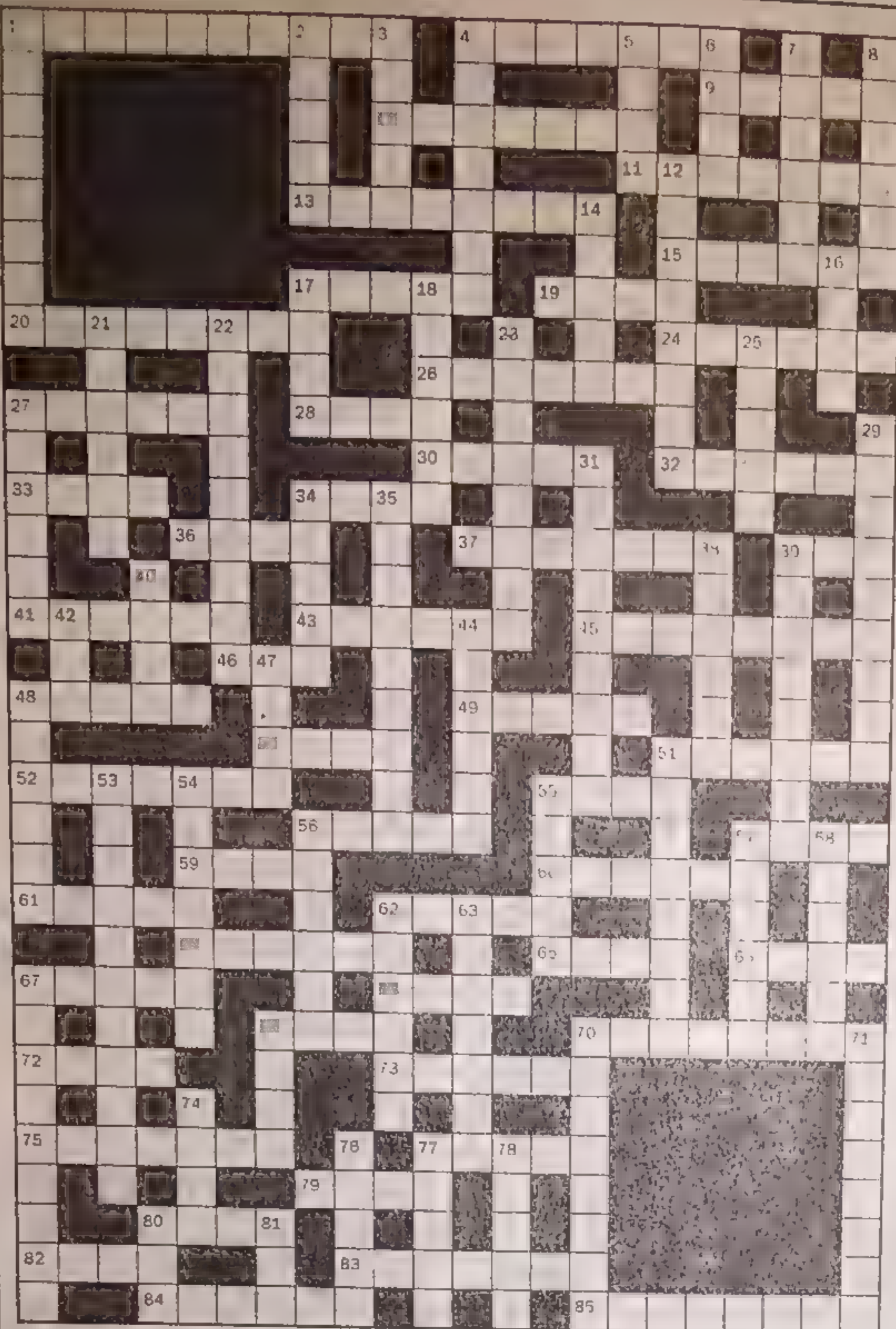
бу от двери и вылейте за порог. Чертите крестики у той щеки, где больной зуб, и говорите:

«Заря-зарница, красная девица, полунощница! В поле заяц, в море камень, на дне Лимарь. Покрой ты, зарница, мои зубы скорбны своею фатою от проклятого Лимаря, за твоим покровом уцелеют мои зубы. Враг Лимарь, откачнись от меня, а если будешь грызть мои зубы, сокрою тебя в бездны преисподние. Слово мое крепкое».

ДЛЯ ТОГО ЖЕ:

«Месяц ты, месяц, серебряные рожки, златые твои ножки, сойди ты, месяц, сними ты мою скорбь и боль, унеси ты скорбь под облака: моя скорбь не мала, не тяжка, а твоя сила могуча. Мне скорби не перенести! Вот зуб, вот два, вот три — все твои. Возьми мою скорбь. Аминь».

AMEND.RU



По горизонтали: 1. Пристань на плаву. 4. Отмель на реке. 9. Детская болезнь из-за недостатка витамина Д. 10. Почтительное наименование митрополита. 11. Цыпленок-подросток, выращенный на мясо. 13. Туфелька, заменяющая женщине боевую машину. 15. Шинель, собравшаяся в поход. 17. Заминка в разговоре. 19. Жалоба (устар.). 20. Плевательная часть вишни. 24. Корка на застывшей луже. 26. Измерительная лента. 27. Сцена манекенщиц. 28. Стоимость товара. 30. Футбольный клуб в Петербурге. 32. Непотропливый бег. 33. Лошадка-недо-

мерок. 34. Замша. 36. Ночная соратница филина. 37. Копирующий аппарат. 39. Обращение в Англии к посвященному в рыцари. 41. Коток для теста. 43. Кусок хлеба, которому душа радуется. 45. Предмет, приносящий счастье тем, кто в него верит. 46. «Коровка», дающая молочко муравьям. 48. Ею обуха не перешибешь. 49. Жалюзи. 50. Эстрадная певица - ... Цыганова. 51. Пчелиный хутор. 52. Соглашение. 55. Кружевные оборки у воротника. 56. «Фанерное» дерево, растущее у реки. 57. То, что Пугачев хотел дать народу. 59. Иголлка кактуса. 60. Репутация. 61. Острый суп из

баранины с чесноком. 62. Безобразная старуха. 64. меховая шапка, вытянутая в высоту. 65. Район Москвы, увековеченный Военным советом М. Кутузова. 66. Самая крупная кошка. 67. То, что на воре горит. 68. Протянутая конечность нищего. 69. Подельница бинта. 70. Героиня романа Митчелл «Унесенные ветром». 72. Нытик. 73. Клозет. 75. Область за полярным кругом. 77. Восточный герой. 79. Скрыга. 80. Участник Грушинского фестиваля. 82. Разновидность решета. 83. Мираж. 84. Резиновый обогреватель. 85. Перекресток.

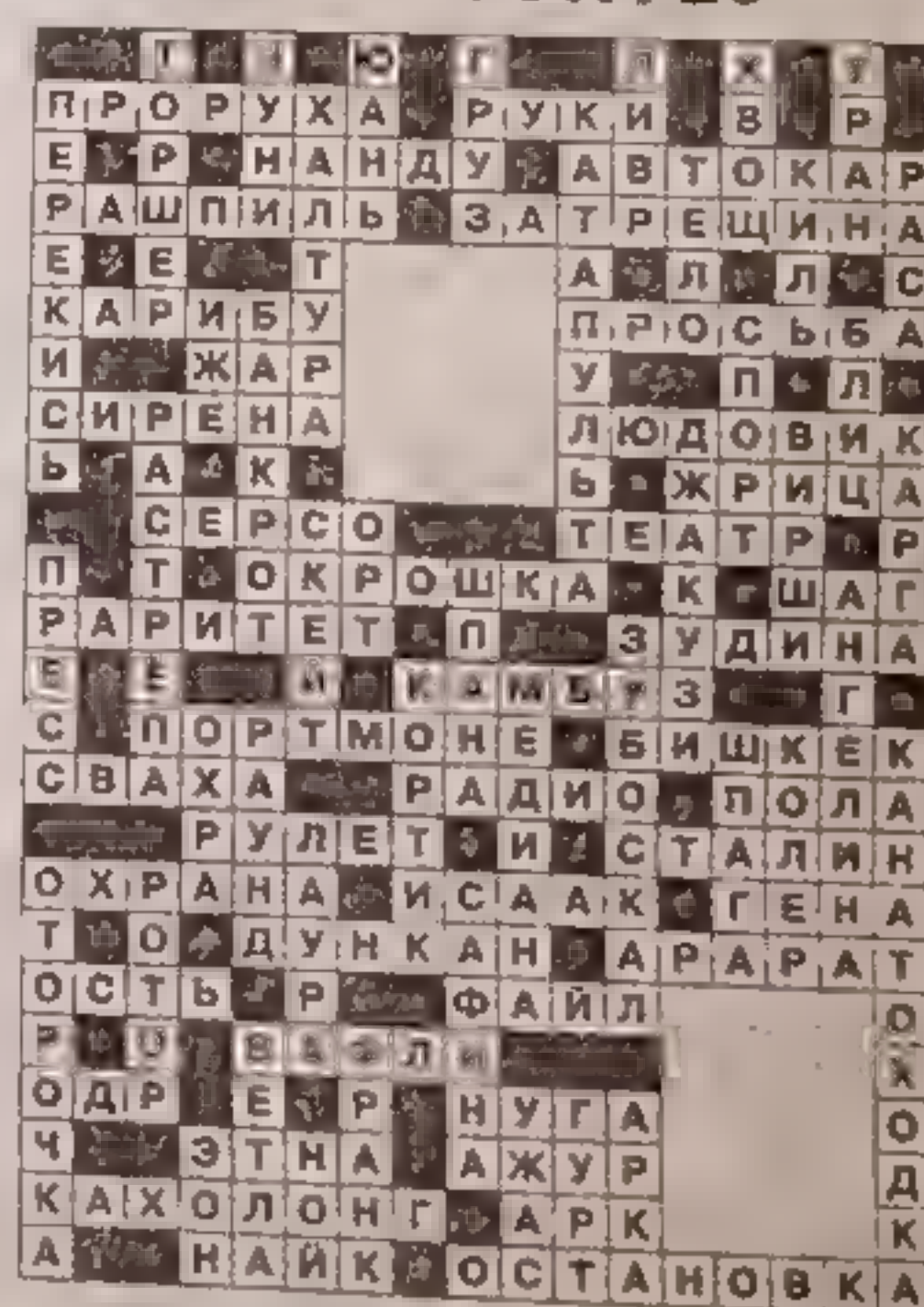
По вертикали: 1. Антиотличник. 2. Приходная часть актива (бухг.). 3. Сирена. 4. Спутник солнца. 5. Условный рак на морской фуражке. 6. Слевшаяся тройка. 7. Звуковой измеритель глубины моря. 8. Отмывание грязного белья. 12. Лошадь, на которой Дон Кихот въехал в историю. 14. Засекреченный сотрудник разведки. 16. Обувь, занимающаяся спортом. 17. Балаганный шут. 18. Инфекция. 21. Признак старости. 22. Соревнование на первенство мира. 23. Корыстолюбие. 25. Полуобезьяна с острова Мадагаскар. 27. Экзотичный абориген Западной Меланезии. 29. Страны «за бугром». 31. Женщина, не дающая в разговоре и слова вставить. 34. Единичная слезинка. 35. Роман Э. Золя. 38. Поджигатель из коробки. 39. Широкополая шляпа мексиканца. 40. Армада. 42. Жердь. 44. Безмолвие. 47. Денежная единица Франции до 1799 г. 48. Ехидная уловка. 51. 0,5 яблока. 53. Выращивание растений без грунта. 54. Небесный пастух рабочего скота. 55. Окапи. 56. Мышь как средство от грызунов. 57. Шампур для целикового барашка. 58. Жаркое из вырезки. 62. Японское самбо. 63. Телепередача, набившая оскомину. 67. Вымогатель. 69. Имя жены кинорежиссера В. Меньшова. 70. Последователь боярыни Морозовой. 71. Способность без жалоб переносить страдания. 74. Лошадиная единица при определении мощности. 76. Баталия. 77. Шайка уголовников. 78. То, о чем хочется рассказать, но нельзя. 80. Всевышний. 81. Равнина вдоль реки.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №3 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Головастик. 5. Зачинщик. 8. Резина. 9. Салон. 10. Досада. 11. Мина. 12. Гроздь. 14. Антилопа. 17. Ранг. 19. Пшено. 20. Толсторог. 22. Нонна. 23. Массажист. 25. Харес. 26. Весы. 27. Мольер. 28. Ринг. 29. Мираж. 31. Экран. 33. Салат. 34. Кофе. 35. Тотем. 37. Джоконда. 38. Дебют. 40. Кабинет. 43. Ранет. 45. Правда. 46. Купол. 47. Слад. 49. Класс. 51. Вето. 52. Жадина. 54. Пара. 55. Окрик. 56. Троглодит. 59. Навес. 61. Подоплека. 63. Помет. 64. Доля. 65. Наездник. 67. Капрал. 69. Лужа. 70. Корсаж. 72. Дождь. 73. Наитие. 74. Кастрюля. 75. Нахлобучка.

По вертикали: 1. Гольфстрим. 2. Труд. 3. Краснодон. 4. Дикарь. 5. Заимка. 6. Щель. 7. Конура. 8. Садист. 12. Гнейс. 13. Джинсы. 15. Просека. 16. Старшина. 18. Гость. 19. Пожар. 21. Лобогрейка. 24. Творог. 25. Хомут. 27. Матадор. 30. Ратин. 31. Этюд. 32. Надежда. 33. Стоянка. 36. Метелка. 39. Трактат. 41. Бык. 42. Пастернак. 44. Тесак. 45. Поверье. 48. Джигит. 50. Лактоза. 53. Дрозд. 54. Повеса. 57. Ромул. 58. Трясогузка. 60. Спортсмен. 62. Пудель. 65. Наждак. 66. Квашня. 67. Кокаин. 68. Ужас. 71. Жмых.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №3 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея».
Выходит 1 раз в 2 недели

Редактор **Г. Лория**
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский
пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 250-72-23 Факс: 785-04-58
E-mail: virinel@mail.ru

Прием рекламных объявлений
в Москве: (8095) 737-81-82

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:

Брянск – Мария Соловьева (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Татьяна Кулянова (0932) 41-03-15;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Ирина Куприянова (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Светлана Суворова (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 25-26-26;
Орел – Елена Мар (0862) 43-45-08;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Ахисин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Милошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде, чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR) «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Доброе слово», «Нина», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Московичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы

Цена в розницу свободная
Общий тираж 280 700 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринея» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский
пр-кт, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: mnt@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров,
самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»
г. Пенза ул. Гоголя 51/53.
Тираж 19500 экз. Заказ № 232
Подписано в печать. 07.02.03 в 13.00.

**В этом
номере:**

• Делон
против
Бельмондо
6 стр.

• Очевидец
Иван
Усачев
8 стр.

• Форд
катится
по
наклонной
7 стр.

• Сексуальный
шантаж
28 стр.

плюс Саратов ТВ

32 страницы

номер 25 (025)

Саратовская
афиша
9 стр.

Удобная телепрограмма с 18 по 24 декабря 2000



Главный враг Буржуа

Подробности на 4 странице

Четвертая Конституция

«Конституция - основа Российской государственности» - под таким девизом



Выступает губернатор.

в правительстве области прошло торжественное собрание, посвященное седьмой годовщине со дня принятия Основного Закона страны.

Отметить годовщину пригласили представителей всех слоев общества: членов правительства и депутатов, членов профсоюзов, политических партий и общественных движений, руководителей предприя-

тий и вузов, деятелей культуры и науки, ветеранов войны и труда.

Им было объявлено: появление российского закона не обошлось без участия губернии. Конституция, принятая 12 декабря 1993 года, - четвертая за всю историю страны.

Представители власти признают: есть противоречия, к сожалению, не все законы в России исполняются, потому и не живем мы



Торжественное собрание.

в правовом демократическом государстве, мы его уже семь лет строим.

Весело встретим Новый год

К встрече Нового года и третьего тысячелетия городские власти готовятся с



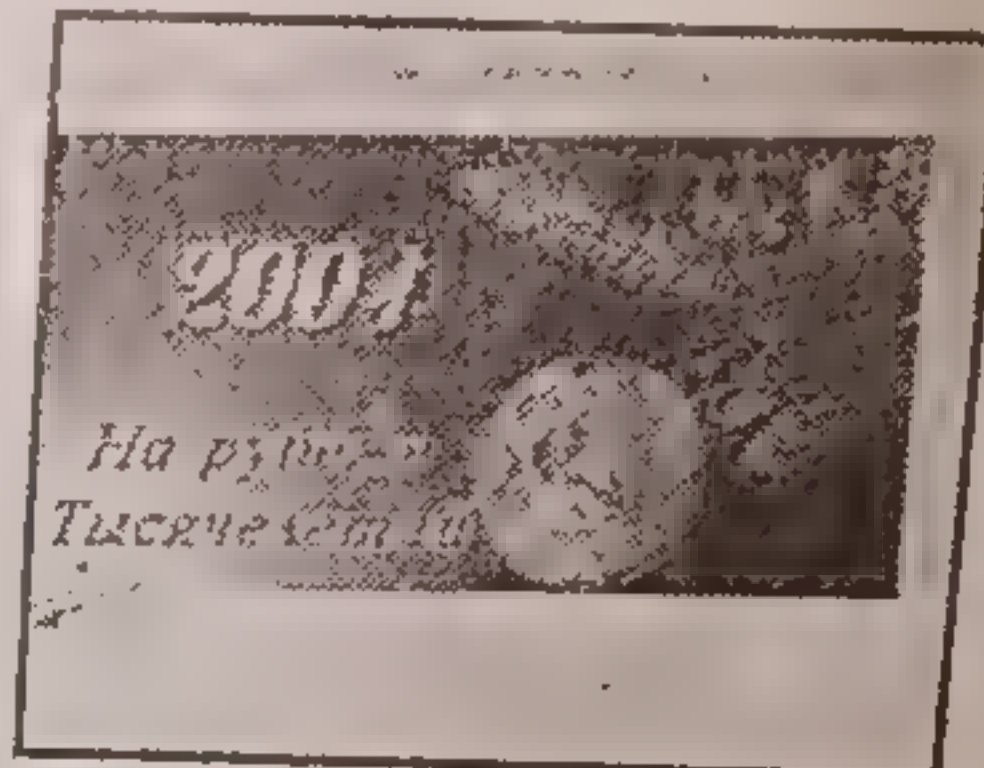
К. Касьянов.

октября. Планы новогодних мероприятий уже утверждены, художники заканчивают рисовать эскизы праздничных стендов. Власть обещают «Северное сияние» - лазерное шоу - может быть, не единственный сюрприз, который ждет нас в новогоднюю ночь.

Остальные подарки будут привычными: на Театральной площади устано-

вят всевозможные горки, галерею снежных фигур, ледяной боулинг и, конечно, праздничную елку.

По словам, К. Касьянова, начальника отдела Саратовской мэрии, елка будет очень пышной и красивой. Ставить большую ель жалко и в связи с транспортировкой очень дорого. Елочная конструкция появится на площади к началу католического Рождества и будет разобрана в середине



Пропуск в XXI век.

января - почти месяц она будет радовать нас разноцветными огнями.

Предложение не прошло

В Саратове прошло заседание общественного совета Саратовской облас-



Депутат возмущен.

тной Думы. Поводом послужило предложение уполномоченного по правам человека в Саратовской области А. Ландо провести круглый стол по проблемам проституции и ее легализации.

Сам А. Ландо, несмотря на приглашение, на заседание не явился, но это не помешало собравшимся раскритиковать его идеи как подрывающие моральные устои общества.

По мнению членов общественного совета облдумы, легализация проституции превратит государство в сутенера, власть будет контролировать проституцию и брать налоги с домов терпимости.

Чтобы избежать демарша Александра Ландо в будущем, собравшиеся предложили изменить закон об уполномоченном по правам человека. В документ планируется ввести механизм



Общественный совет.

отзыва чиновника с этого поста, пока сместить его не может никто.

Визит посла

«Если бы не высокие налоги, совместных предприятий было бы больше», - за-



Журналисты внимают.

явил на пресс-конференции чрезвычайный и полномочный посол Федеративной Республики Германии Эрнст-Йорг фон Штудниц.

Два дня продолжался его визит в нашу область. За это время, по всей видимости, взаимопонимание с руководством региона было достигнуто - представители правительства посла заверили, что привлечательный налоговый климат для развития россий-

ско-германского сотрудничества будет обеспечен. И уже в феврале будущего года делегация немецких бизнесменов посетит Саратов.

Уже намечены конкретные предприятия, на базе которых будут созданы новые совместные предприятия.

Называть их на пресс-конференции не стали, заметив только, что речь идет о совместной деятельности



Германский посол.

в области сельского хозяйства, химии и машиностроения.

Саратовская Венеция

По улице Большой Садовой вода течет уже не первый месяц. Ливневая канализация неисправна - забита мусором, и грунтовые воды выходят на поверхность.

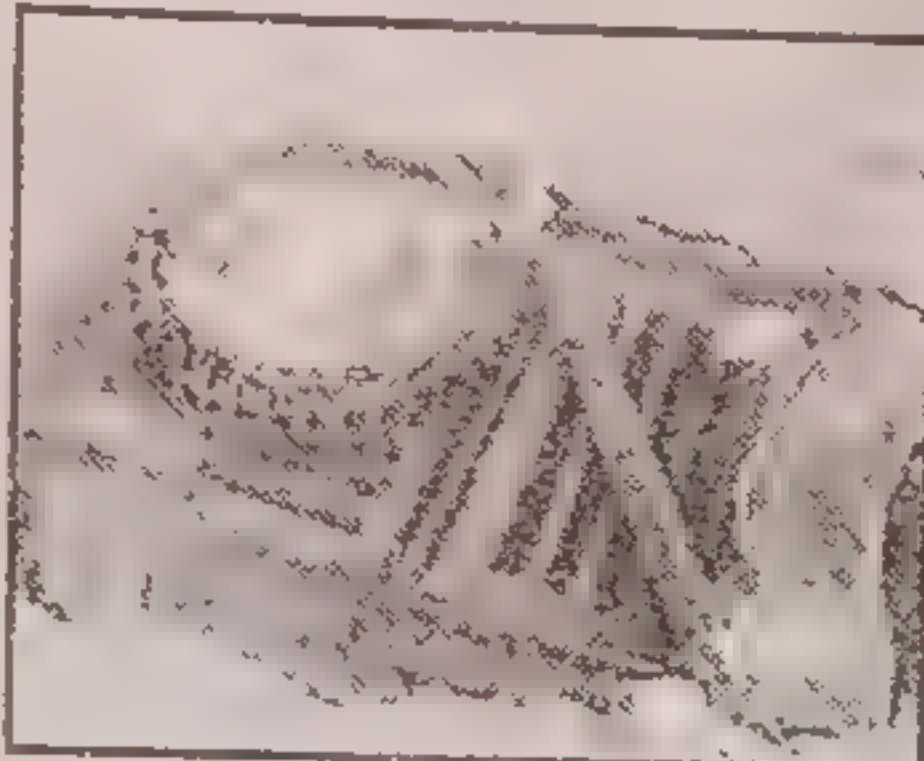


Полоса препятствий.

Летом потоки особых проблем не доставляют, но с началом холодов вода замерзает, и улицы превращаются в полосу препятствий. Машины аварийных служб на Большую Садовую больше не заезжают, больных до «скорой» несут на носилках.

Когда ситуация изменится, неизвестно, однако положительные сдвиги обещают многие кандидаты в депутаты городской Думы, осушение улицы гарантируют в обмен на голоса. Ремонт ливневой канализации на Большой Садовой занимается муниципальное предприятие «Водосток», работа кипит уже не один день - мастера раскапывают забившийся коллектор. Согласно плану работы

Злополучный коллектор. должны завершиться через неделю, до тех пор потоки воды не остановятся.



Злополучный коллектор.

должны завершиться через неделю, до тех пор потоки воды не остановятся.

Ярмарка образования

В 10-м корпусе СГУ прошла первая ярмарка образования «Абитуриент



Идет консультация.

XXI века». Она избавила абитуриентов от дедовского метода поиска нужного учебного заведения.

Все 14 вузов Саратова подготовили стенды с подробной информацией о факультетах и специальностях, проходных баллах и вступительных экзаменах.

Идея ярмарки принадлежит саратовскому Союзу молодежи, в котором на общественных началах трудятся студенты.

Уже умудренные опытом, они помогают нынешним одиннадцатиклассникам влиться в их ряды.

Планируется, что подобная ярмарка станет традиционной. Она будет проводиться в декабре, до начала работы подготовительных курсов, так что выпускник, выбрав образовательное учреждение, успеет еще подготовиться к поступлению.

А в январе будет издан



Будущая абитуриентка.

сборник о вузах Саратова. Устроители обещают, что его цена будет невысокой.

Волжские мотивы

В музее краеведения открылась выставка художника Геннадия Лопаксина



Волжские мотивы.

«Волжские мотивы». Источником вдохновения и музой для него стала его жена - эта выставка посвящена ее памяти.

О том, что к холсту действительно прикоснулась кисть мастера, говорит внезапное ощущение реальности происходящего. Посетители выставки вдруг оказываются то на волжском берегу, то переносятся в богом забытую деревеньку,

затем вновь возвращаются на одинокий утес. Любовь художника к Волге - тема отдельная, эта любовь и превратила конструктора и учителя черчения в одного из самых известных и любимых живописцев Саратова.

Эта выставка для Г. Лопаксина уже четвертая. Волжской тематикой объединены около 30 работ, многие из них задолго до выставки перешли в соб-



Г. Лопаксин.

ственность музея, часть картин приобрело областное правительство.

**Здесь
могла быть
ваша
реклама!**

Дочернее предприятие ГНПП «Алмаз»

ГУП «Алмаз-авто»

ведет обучение водителей

на получение категории «В», «ВС».

Производит переподготовку
водителей по программам

«20 часов», «40 часов».

Начало занятий по мере комплектования групп.



г. Саратов, ул. Буровая, 26 телефон 37-29-23

Главный враг Буржуя

На счету Андрея СМОЛЯКОВА более сорока ролей в кино и двадцати в театре.

Но широкая публика опознала киношного А. Смолякова только после телесериала «День рождения Бур-



жуя». Там он играл главного злодея.

В жизни Смоляков умен, остроумен. Только вот не всегда понимаешь, шутит он или говорит всерьез. Артист, одним словом...

- Начнем, пожалуй, с «Буржуя». Где и как снимали сериал?

- Честно скажу, мне не нравится, когда «Буржуя» называют сериалом. Сериал — это «Богатые тоже плачут», а «Буржуя» я назвал бы многосерийным фильмом. Да и снимали его как нормальное кино. Съемки проходили в Киеве и Америке. Правда, в Америке снимали только меня.

Вообще, компания была хорошая, крепкая. Вот только мне повезло меньше всех. Ребята снимались почти постоянно, а я приеду, с Ирой Апексимовой поиграю — у меня в основном были сцены только с ней, и до свиданья.

- Ваш герой — злой генерал Буржуя и одновременно авантюрист. А вам авантюризм свойственен?

- Мой герой очень интересный тип. Он уверен, что наделен правом властвовать, убивать, вершить чужие судьбы. С другой стороны, влюблен, настоящий художник.

В каком-нибудь другом жанре, например, в психологической драме, я бы с удовольствием еще раз сыграл такой тип человека...

Что до меня, нет, я не авантюрист. Увлекающийся, зажигающийся — да.

- Что не пускает вразнос? Страх? Долг?

- Не знаю... В конечном итоге, может быть, и страх. За себя, за близких. Авантюра — это не для меня. Я уже старый для всего этого. И могу спокойно в этом признаться.

- Ваш сериальный герой смертельно влюблен и обижен, что любимую у него увели. Вам лично знакомо такое состояние влюбленности, когда теряешь даже контроль над собой?

- Самоконтроля не теряю никогда, но в состоянии влюбленности пребываю всегда.

- Свою первую любовь помните?

- А как же! Пионерский лагерь, пятый класс. Забавно... мы бегали на свидания ночью, когда вожатые спали. А когда я ее в первый раз поцеловал в щеку, думал, ничего слаще в нашей мужской жизни не бывает. Мы еще какое-то время встречались.

- А дальше как отношения с женщинами складывались? Как с женой познакомились?

- С будущей женой меня Игорек Нефедов познакомил. Как-то встретил он у трамвайной остановки одноклассника. Тот был нетрезв, Игорек попытался

довести его до дома. Тот стал приставать к девушкам на улице, Игорек перед девушками извинился.

Довел друга до подъезда и домой уже двинул. Смотрит, а те самые девушки впереди идут. Догнал, познакомился. А на следующий день влетает ко мне: «Смоляк! Я познакомился с такими... Поехали! Мы поехали... и оба женились. Он — на одной, я — на другой. Так и живу с одной женой уже двадцать лет.

- И кто же эта счастливая женщина?

- Ее зовут Светлана. Она бывшая солистка Большого театра, балерина. Сейчас на пенсии. У нас сын, Митя. Ему уже шестнадцать. Как и все его поколение, помешан на компьютерах. Есть и еще один член семьи — четвероногий, далматин Сэр Пэр Лорд Ричард.

- С годами в семье утрачиваются какие-то иллюзии. Что ушло навсегда и чего безудержно жаль?

- С иллюзиями у нас все в порядке, если учесть, что в сумме за эти годы мы прожили бок о бок всего лет десять: то были гастроли у жены, то съемки у меня. В первый год после свадьбы мы со Светой подсчитали, что виделись в общей сложности четыре месяца.

Постоянно не маячили друг у друга перед глазами и все последующие годы. И потом, Светка у меня — очень мудрый человек. Я в этом смысле тоже. Если ты человека любишь...

А как можно не любить: красивая женщина, родила тебе сына! Это же все становится твоим! Да, что-то утрачивается, что-то уходит, чего-то жаль. Но ведь взамен и приходит что-то.

- Мужчины по-разному воспринимают рождение детей. А что было с вами, когда вы узнали о рождении Мити?

- По-моему, я потерял сознание. Это было на съемках в Севастополе, снимали фильм «Полоса препятствий». Помню, разговаривал с Москвой, мне сказали: «У тебя родился сын», дальше — провал.

Открываю глаза, надо мной Олег Меньшиков стоит: «Что?!» — «Сын, говорю, родился». Меньшиков: «Господи, что ж так переживать-то?!»

Потом, когда я приехал в Москву, очень долго не мог зайти к Митьке в комнату. Чего-то боялся. Потом зашел — и сразу такой наворот, такой комплекс чувств! Может, только у меня, такого сумасшедшего, в одну секунду в голове проскочило: «Так, детство у тебя закон-

чилось. Ты теперь ответ- ственен за это маленькое существо». Жуткая, в об- щем, встреча была с сыном, что очень обидело мою жену. Но ничего, разобра- лись.

- Сейчас, когда у Мити в прямом смысле детство заканчивается, не конф- ликтуете?

- Конфликт поколений есть и будет. Но прелесть в том, что сын и я, оба, отход- чивы, долго обижаться не умеем.

- У вас много друзей?

- Есть. И я счастлив, что они есть и что список с го- дами короче не стал.

- Вам знакомо чувство зависти?

- Практически нет. Но одному человеку в жизни завидовал - Александру Го- дунову. Был - к сожалению, приходится говорить «был» - такой замечательный танцовщик. Я очень хотел бы танцевать, как он, и быть таким же на сцене. Я обо- жал этого артиста до зави- сти. Темперамент, романти- ческие светлые волосы, за- вораживающий мощный та- нец - громада! И фигура у него была совершенная.

- Ради работы, ради ка- рьеры могли бы пожерт- вовать семьей?

- Ой, какой нехороший вопрос... Ответ знаю, но не скажу.

- Хорошо, а если так: насколько сильно вы лю- бите свою профессию?

- Очень! Мне на сцене лучше, чем в жизни, - ниче- го придумывать не надо. Не надо делать ничего против своей воли. Мне очень хо- рошо в профессии. Я иду в театр как на свидание с лю- бимой женщиной.

Обожаю своих героев, особенно людей с высочай- шей душевной температу- рой. А вообще, если выхо- дишь на сцену, оставляй там и пот, и слезы, и кровь.

- А как вы начинали?

- Идея стать актером со- зрела в одну секунду, как

только узнал, что в Шукин- ском училище начались консультации. Правда, по- думал, вот приду, посмот- рят на меня и скажут: «Не надо вам сюда ходить».

Но не сказали, и я посту- пил - к замечательному пе- дагогу Алле Александровне Казанской. Буду признате- лен ей всю жизнь.

В восьмидесятом году я закончил институт. Идею Табакова о театре-студии зарубило на корню прави- тельство Москвы. Мы еще собирались в нашем подва- ле - в том, где сейчас «Та- бакерка». Но надо было как-то жить, и мы разбежа- лись по другим театрам.

дию, и мы снова сбежались из разных мест. Сейчас это мой дом, и мне в нем хоро- шо.

- Говорят, Табаков в «Табакерке» решает все один.

- А это театр Олега Таба- кова: он - барин, мы - его крепостные. Ты либо прини- маешь это как есть, либо уходишь и тут не работа- ешь. Все просто. И нет ни давления на тебя, ни твоего самоуничтожения.

- Значит ли это, что если из театра уйдет Таба- ков, театра не будет?

- Не думаю... Но театр будет другим. Демократия в театре - это всегда непра-

- Ваше поколение еще успело увидеть на сцене кое-кого из титанов, у вас были сильные учителя.

Ваше поколение не за- комплексовано? Столько уже трагических смертей: Лена Майорова, Игорь Нефедов, Ирина Метлиц- кая... Это случайность? Это мистика?

- Добавьте сюда еще Женю Дворжецкого, тоже «щукинец», 12 июля этого года ему было бы сорок лет. С Ирой Метлицкой я не учился, но она была женой Сережи Газарова, моего однокурсника, поэтому я ее хорошо знал. Актрисой она была удивительной.

С Леной Майоровой мы учились и вместе играли. Она была талантлива абсо- лютно! В жизни такая смеш- ная, такая нескладная, а на сцене становилась просто красавицей. Она могла стать великой русской акт- рисой...

С Игорем Нефедовым мы просто росли вместе. Яркое дарование, прекрасно на- чавшаяся карьера в кино - так жалко, что все оборва- лось. Мне до сих пор кажет- ся, что оборвалось нелепо. Годам к сорока он бы по- взрослел, он так всегда хо- тел казаться взрослым.

Потери эти - такая боль, но я не знаю, почему их так много в нашем поколении. Но мы не обделенные, про- сто еще не все проявились. Актер созревает, между прочим, как раз к сорока- сорока пяти. Что касается того, чью фамилию лучше знают, - это не показатель.

Лучше всех знают попсу и политиков. Ну и что? Се- годня так, а завтра иначе.

- У меня нет сомнения, что вас узнают на улице. Как отбиваетесь от по- клонниц?

- Когда говорят: «Вы наш самый любимый артист», вежливо отвечаю: «Спаси- бо. У вас хороший вкус».

А. ОВИКОВА



Я полгода поработал в Театре Гоголя, а потом ушел в никуда, года три только снимался. Потом Олег Павлович еще курс на- брал и позвал нас педагога- ми, а Константин Райкин пригласил меня в театр, ко- торый ныне называется «Сатирикон», я проработал там два года. И наконец-то осуществилась мечта идио- тов: Ельцин, будучи в то вре- мя в Москве хозяином, все- таки открыл наш театр-сту-

вильно. Есть определенные задачи, есть лидер, кото- рый куда-то свой театр ве- дет.

Либо люди идут с ним вместе, либо, если каждый потянет в свою сторону, по- лучится известная басня.

Когда не стало Олега Николаевича Ефремова и я пришел во МХАТ попрощаться, подумал: «Что те- перь? Театр рухнет?» Нет, конечно, останется. Но бу- дет уже не ефремовским...



Кэтрин Зета-Джонс может посрамить самого Бонда

Продюсеры бондианы, по слухам, намереваются впервые предоставить актрисе Кэтрин Зете-Джонс роль женщины - тайной агентки. Она уже прошла кинопробы для 20-й серии бондианы «Beyond the Ice», где ее партнером станет, конечно же, Пирс Броснан.

Один из руководителей продюсерской компании фильмов о Бонде сказал: «Кэтрин - искрометная, независимая и очень красивая - роковая комбинация для очаровательной шпионки. Если ее планы позволят, она сыграет эту девушку». Если Зета-Джонс, которая в настоящее время проводит с Дугласом медовый месяц на Багамских островах, возьмется за эту роль, господству мужчин-шпионов в бондиане, продолжающейся уже 38 лет, придет конец.



«Братские» игры

В Москве состоялась презентация следующей - третьей - части «Брата». Правда, это уже не фильм, а компьютерная игра. Аркадный квест, созданный по мотивам культового фильма Алексея Балабанова, называется «Брат: возвращение в Америку». Произведен он фирмой «Руссобит-М» и петербургской кинокомпанией СТВ, давшей жизнь и двум «предыдущим» картинам, в которых рассказывалось о приключениях Данилы Багрова. Прилетев в Москву после разборок с американскими бандитами, наш правдолюб узнает, что его брат, оставшийся за бугром, попал... в неприятную ситуацию. «Брат, не бойся, брат, ты ведь брат мне» - и вот Данила Багров спешит на помощь. Теперь фанаты картины смогут почувствовать себя на месте своего героя.

«Терминатора-3» снимет режиссер «Крепкого орешка»

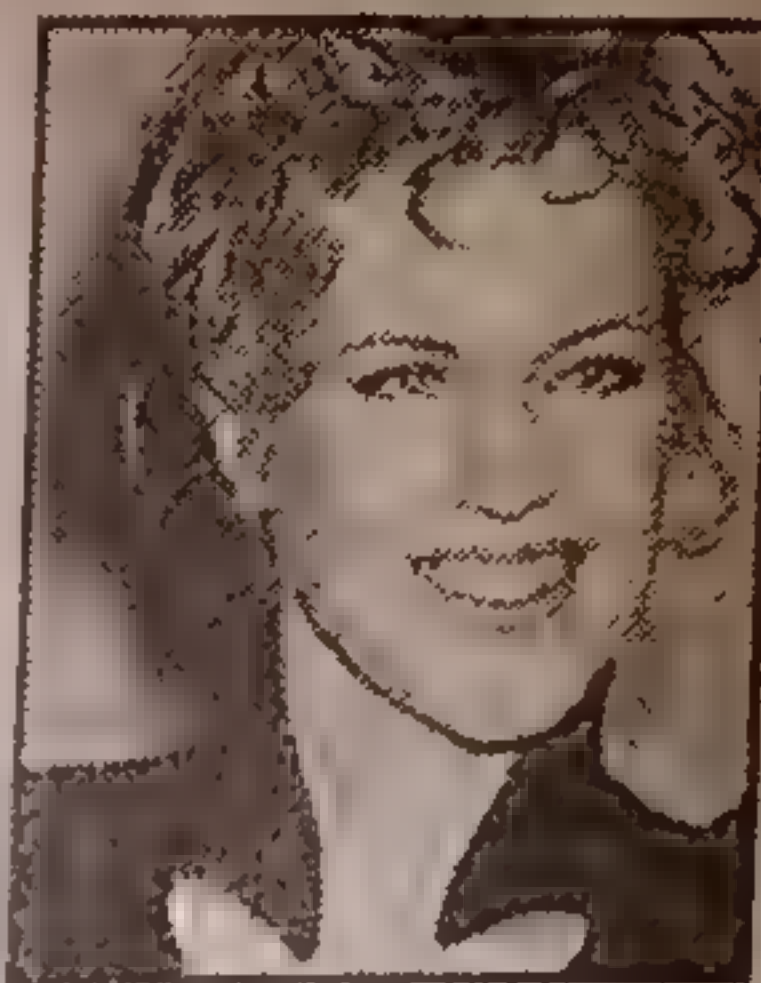
Джон Мактирнан, режиссер «Хищника», «Крепкого орешка», «Последнего киногероя», «13-го Воина» и «Аферы Томаса Крауна», возможно, будет снимать фильм «Терминатор-3». Создатель двух предыдущих фильмов про Терминатора, Джеймс Кэмерон («Чужие», «Титаник»), отказался от работы над третьей серией.



Арнольд Шварценеггер согласился играть в этом фильме - возможно, самом дорогом за всю историю кино. Роль второго Терминатора, который по сценарию должен быть женщиной, скорее всего, сыграет Кэрри-Энн Мосс («Матрица»). В фильме, выход которого запланирован на 2002 год, также будет играть Эдвард Фарлонг (Джон Коннор в «Терминаторе-2»), а Линда Гамильтон в прошлом месяце отказалась участвовать в проекте.

Мелани Гриффит - токсикоманка?

Мелани Гриффит выпустили из клиники в Калифорнии после недельного лечения от патологической зависимости от лекарств. Она рассказывает о душераздирающем процессе детоксикации и восстановления. «Привет, друзья мои, я теперь дома с моим семейством, после этих тяжелых восьми дней! Я расскажу вам мою историю вскоре, но сейчас моя семья нуждается во мне, и я нуждаюсь в моих близких. Посылаю триллионы поцелуев вам! Мелани».



Напомним, что супруга Антонио Бандераса оказалась в госпитале Дэниэла Фримана, чтобы «прервать предписанное лечение» для поврежденной шеи. Такова во всяком случае официальная версия.

В прошлом актриса неоднократно лечилась от наркотической и алкогольной зависимости. Образ много повидавшей стержозной звезды с аналогичными дурными наклонностями она недавно воплотила в фильме Джона Уотерса «Безумный Сесил Б.».

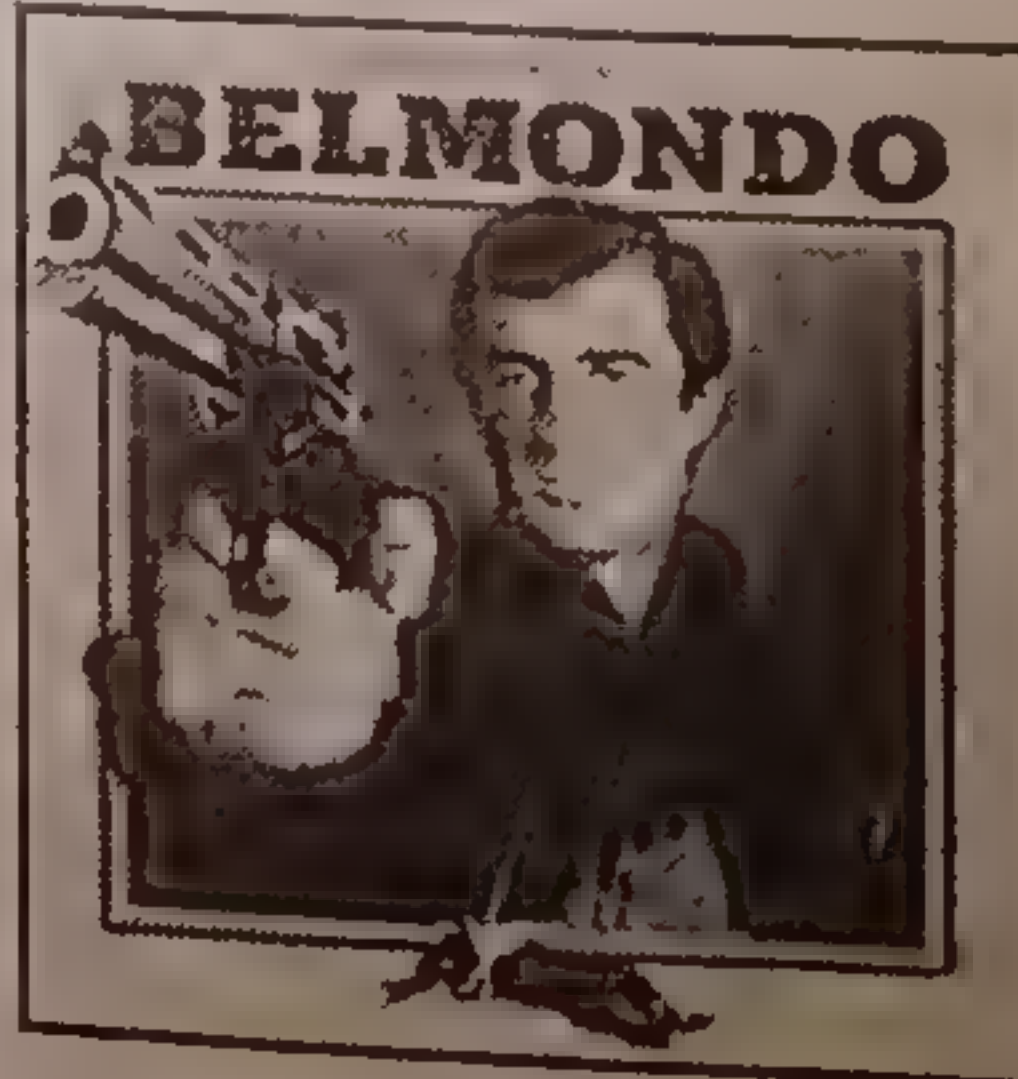
Бельмондо против Делон

Жан-Поль Бельмондо всегда был соперником Алена Делона - и оба старались не отстать друг от друга. Вот и сейчас, лишь только стало известно о приходе Делона на телевидение, вслед за ним поспешил там «засветиться» и Бельмондо.



Бельмондо уже приступил к съемкам в двухсерийном телефильме «Фершо» режиссера Бернара Стора по роману Жоржа Сименона. Интересно, что в начале своей славы в кино Жан-Поль Бельмондо снимался в экранизации этого же произведения, осуществленной Жан-Пьером Мельвилем под названием «Фершо-старший». Тогда он сыграл молодого боксера Мишеля, а теперь в этой роли выступит Сами Насери («Такси-1» и «Такси-2»).

А Бельмондо, до сих пор относящийся с большим уважением к своему прежнему партнеру Шарлю Ванелю, сможет забочно посоревноваться с исполнителем роли Фершо. Правда, события в новой версии осовременены, и всему происходящему будет дан настоящий размах, тем более, что на съемки, которые пройдут во Франции, Испании и Венесуэле, выделено 30 млн. франков.

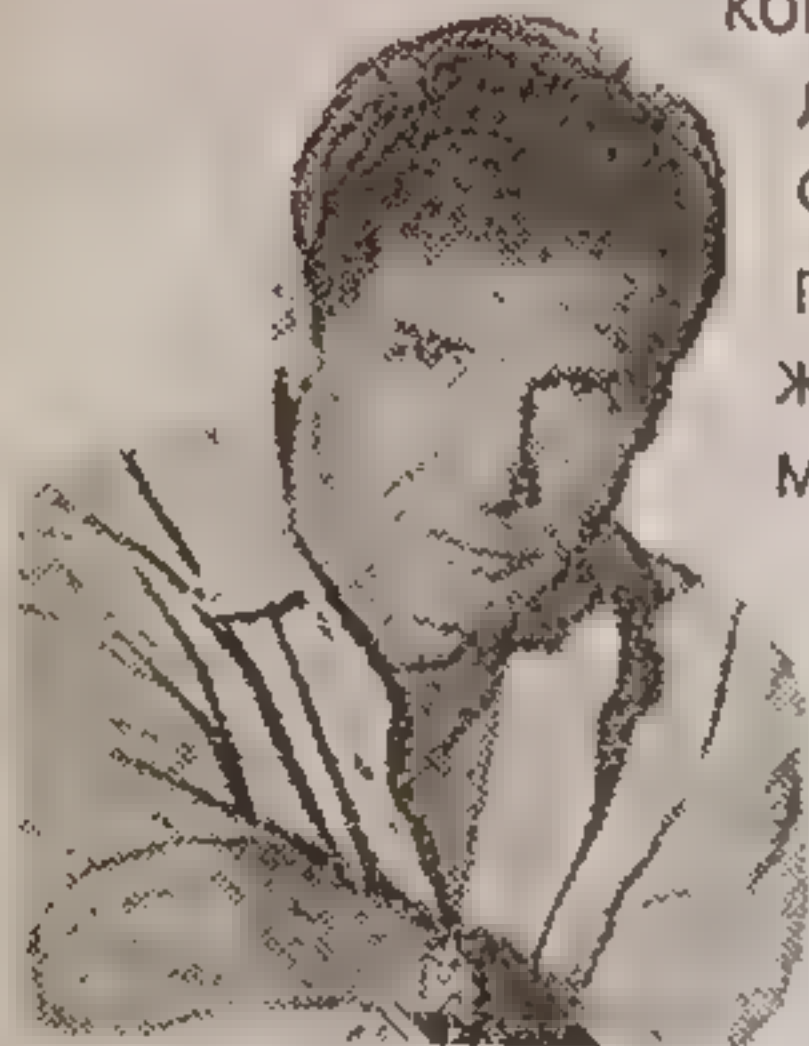


Форд катится по наклонной

Кто бы мог подумать, что такие черти водятся в тихом омуте благообразного Харрисона Форда, которому даже доверили сыграть американского президента! Хотя репутация президента тоже оказалась подмоченной, так что, видно, одно другому не мешает. И все равно Форд переплюнул Клинтона - хотя бы количественно.

Для начала в поле зрения папарацци попал клуб «Тантра» на Майами - одно из излюбленных мест отдыха Форда. Здесь Харрисон отрывается по полной.

В начале года он заехал в «Тантру» с юной блондинкой, и через десять минут у их столика собралась уже куча девиц. Форд брал на грудь и пускался в пляс, а девицы вились вокруг, прижимаясь к нему грудями и прочими выдающимися частями тела. Веселье продолжалось до четырех утра. Дым стоял коромыслом, и дошло до того, что пьяный приятель Форда Оливер Стоун свалился в фонтан.



Сладкая жизнь продолжалась в клубе «Кробар» - опять Харрисон пил и танцевал, а девицы вились вокруг и прижимались. В клубе «Гостиная» он масляными глазами смотрел на танцующих перед ним обожательниц.

В июне его видели в стриптиз-баре возле аэропорта в Небраске, где он частенько делает посадку, направляясь из дома в Нью-Йорке в дом в Вайоминге. Сюда он обычно наведывается в компании мужчин. В нью-йоркском баре «Хог энд Хайферс» он танцевал, обвязав голову бюстгалтером.

Узнав про эти художества, жена 58-летнего Харрисона пятидесятилетняя Мелисса впадает в ярость и пытается устроить мужу скандал, но тот ускользает, садится в один из своих самолетов и отбывает в известном ему одном направлении. Дело близится к разводу.

Солистка группы «Garbage» в бешенстве

Ширли Мэнсон, направила всю необузданность своего гнева на музыкальную промышленность, обвинив людей в дорогих костюмах в том, что они ограничивают ее артистическую и творческую свободу. Шотландская певица пришла в страшную ярость, когда представители ее звукозаписывающего лейбла отклонили разрешение поработать с американской альтернативной рок-группой «Fun Loving Criminals».

«Музыкальная промышленность - это просто ноль, они не любят музыку, не понимают ее, и им надо запретить заниматься музыкой», - бушует Мэнсон. - Это - исключительно эгоистичные люди, которые в действительности заботятся только о своей власти и количестве долларов».



Кевин Спейси сказал Бонду «нет»

Недавние слухи о том, что Кевин Спейси может сыграть очередного злодея в следующем фильме «Бондианы» были твердо отклонены кинопродюсерами. По их словам, множество догадок и предположений в Интернете и британских таблоидах абсолютно неверны. История не нашла абсолютно никакого подтверждения из какого бы то ни было внушающего доверие источника, а название фильма - «Beyond the Ice» - фигурировавшее в Интернете, оказалось сплошной выдумкой. Сам Спейси отказался комментировать такие слухи. С тех пор как актер получил высшую награду американской Академии - «Оскара» - за роль в «American Beauty», он был связан с бесчисленным количеством проектов, а сейчас готовится принять участие в фильме «The Shipping News» Анни Проукс, выпуск которого намечен на следующий год.



Очередной альбом Майкла Джексона появится в марте

Все попытки Майкла Джексона закончить запись своего нового альбома к Рождеству не увенчались успехом, но левец пообещал компании «Sony» закончить работу к марту 2001 года. Ранее Джексон лично передал 6 готовых песен звукозаписывающей компании. По словам самого Джексона, он не ожидал лучшего приема его творений чем тот, который оказали им хозяин «Sony» Томми Мотолла и все, кто присутствовал в тот момент. Еще пять песен появятся на свет в следующем году.

Майкл работает над следующим после вышедшего в 1997 году «Blood On The Dancefloor» альбомом уже более 18 месяцев, сообщило агентство «Worldpop».

Волос длинный - денег много

Все меняется, и только Клаудиа Шиффер как гарант стабильности в мире моды не расстается со своими соломёнными волосами. «Я никогда не постригусь, - говорит супермодель. - Когда мне было 15, я коротко постриглась, и парень, в которого я была безумно влюблена, сразу бросил меня». Сейчас Клаудии далеко не 15, но в ее ближайшие планы по-прежнему не входит ни замужество, ни материнство.

Свою помолвку с Тимом Джеффри она разорвала. Друзья Джеффри утверждают, что во всем виноваты деньги. Тим регулярно проигрывал крупные суммы в карты и любил менять машины. Несколько раз Клаудиа выручала своего жениха, но в конце концов ей это надоело. Теперь Тим готов подписать брачный контракт, на чем так настаивала Клаудиа. Однако Клаудиа посоветовала Джеффри искать «корзину с деньгами в другом месте».



ОЧЕВИДЕЦ ИВАН УСАЧЕВ



Молодежный канал «ТВ-6» принимает вся Россия. И среди самых известных программ - «Вы - очевидец». Ее ведущий, он же продюсер и автор еще нескольких проектов - Иван Усачев.

инязе. Маринины родители жили в Улан-Удэ. Они развелись почти сразу после ее рождения.

Считается, что дети повторяют судьбу родителей, то есть их развод спустя

многие годы может повлиять на прочность брака детей. И похоже, это правда. С Мариной мы прожили 4 года, после меня у нее было еще два мужа, и сейчас вместе с дочкой она живет в Бельгии. Алина теперь уже взрослая и очень красивая девушка. Это не только мое, отцовское мнение. Пока она учится в школе, но хочет быть профессиональной моделью. Я ее отговариваю: ну что это за профессия такая - модель?! У нее хорошие математические способности, она прекрасно говорит по-французски. К счастью, не забывает и родной язык. В России ей нравится больше, чем в Бельгии. Я возил ее в настоящую деревню, за 400 км от Москвы. И несмотря на полное отсутствие комфорта, она в восторге от лугов, реки, леса, степного простора, пасущихся на лугу коров. В этом она в меня.

- А как вы познакомились с Оксаной?

- Моя вторая (и не сомневаюсь, что «окончательная») жена - Оксана Яновская, моя коллега. Оксана была редактором программы «Тема», для которой ей понадобились кадры стихийных бед-

ствий. В то время я работал в программе «Катастрофы недели», и когда очаровательная девушка вошла в комнату... В общем, это была «любовь с первого взгляда». Однажды я понял, что такую девушку могут в любой момент увести и надо ее как-то «привязать» к себе. А сделать это лучше штампом в паспорте. В марте будет четыре года, как мы поженились.

- На чьих плечах все домашние дела?

- Все на плечах тещи и жены. Раиса Захаровна - потрясающий человек. Она не просто вместе с Оксаной занимается хозяйством, готовит обеды, но и почти полностью взяла на себя заботу о нашем ребенке.

Конечно, лучше, если мать и отец больше времени уделяют ребенку, но общие интересы, общие знакомые делают семейную жизнь ярче, дают больше тем для «разговора на кухне».

Кстати, я сам когда-то хорошо готовил. Особенно увлекался этим в предыдущей семье. Мой отец, еще в советские времена, был шеф-поваром в ресторане. И мне это стремление что-то пожарить, испечь передавалось. Но в еде я не капризен. Даже на праздничный стол мы ничего изысканного не ставим.

- Кого легче воспитывать - сына или дочь?

- В моем случае с дочкой было сложнее. Даньке сейчас полтора года, и его легко убедить что-то сделать. В том же возрасте дочка была более незави-

симой. Сын ближе отцу, чем дочь, - больше общих интересов.

Даня все познает на собственном опыте. Недавно вдруг стало пахнуть газом. Выяснилось, что он повернул все ручки на плите. Теперь перекрываем газ ключом. Недавно Данилка уронил тумбу для обуви, которая просто чудом его не придавила. У нас до сих пор в стене дырка. Сейчас квартира выглядит как после небольшого урагана.

- Каким вы видите будущее сына?

- Хочется, чтобы Данилка был человеком самостоятельным и уверенным в себе. Крепким физически, умным, образованным. Как только он немного подрастет, отдадим его в секцию бокса или карате. Надо уметь себя защищать. Мой отец и я занимались борьбой, только отец - вольной, а я - классической. Жили мы на Пресне в очень бандитском районе. И мне приходилось себя защищать.

Несмотря на хулиганское детство, я стал нормальным человеком. Но мне бы не хотелось, чтобы Данька повторил мои «подвиги».

- Надеюсь, что «маленький ураган» Данила будет доставлять вам больше радости, чем проблем.

- Спасибо. Скоро мы подготовим еще одну программу: «Ох уж эти дети!». Мне как отцу маленького сына кажется, что зрителям смотреть на забавные поступки детишек будет интересно.

В. АКАТОВА.

- Иван, скажите честно, узнают ли вас на улице?

- Был со мной такой случай. Моя дочь Алина от первого брака живет за границей и в Россию приезжает редко. В один из ее приездов в Москву мы пошли гулять. На Смоленской площади остановились посередине улицы на красный свет светофора. Рядом с нами стояли двое не слишком трезвых мужчин, которые вели примерно такой диалог:

- Смотри, вон «Катастрофа недели» - Иван Усачев.

- Ты уверен?

Подходят ко мне:

- Слышь, ты точно ведешь «Катастрофы недели»?

Я говорю: «Да, вел когда-то, сейчас «Очевидец» веду».

- О, здорово, братан. Дай я тебя поцелую!

Что делать? Мы стоим на «островке» между двумя потоками машин, отступать некуда. Пришлось выслушивать странные комплименты.

- Вы сказали, что дочь от первого брака, значит, сейчас уже второй?

- Да, второй. Мою первую жену звали Марина Шагдар. Мы познакомились, когда учились на



НАШИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ФОРМЕ И СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ!

MAXUS
World Wide Nutrition, Inc.

Йохимбе Формула 2000™ - предназначена для стимулирования сексуальной активности и потенции у мужчин. Основу препарата составляет алкалоид «Йохимбин», который вызывает приток крови к слизистым оболочкам и коже, а также вазодилатацию ренальных, интестинальных и генитальных артерий. Две капсулы Йохимбе Формула 2000™ содержит максимально допустимое количество экстракта коры йохимбе - 2000 мг, что и определяет ее чрезвычайную эффективность.

Слим мастер дневной™

Прекрасно сбалансированный состав натуральных ингредиентов гарантирует максимальную эффективность препарата для быстрого, безопасного снижения веса, профилактики ожирения и сопутствующих ему осложнений. Препарат максимально эффективен благодаря комплексному действию ингредиентов: Адвантра-Z, Цитримакс, Хроммайт, Бромелайн - сжигают жировые отложения; гимнема, пиколинат хрома, капсикум - регулируют аппетит, не позволяют лишним калориям превратиться в подкожный жир; экстракты имбиря, зеленого чая, глюкоманнан, пирулина - улучшают обменные процессы, работу кишечника, выводят шлаки.

Суперсжигатель жира™

Наиболее популярное средство для быстрого, безопасного и эффективного снижения веса тела, профилактики ожирения «Жиро-сжигающее» действие препарата усилено следующими ингредиентами:

- пиколинат хрома - нормализует содержание сахара в крови и усиливает сжигание жиров;
- Бромелайн - пищеварительный фермент, сжигающий жиры в 900 раз больше собственного веса;
- Цитримакс - экстракт гарцинии камбоджий, блокирует накопление жиров в организме, регулирует аппетит.

Максимальный результат достигается при рациональном питании, занятии фитнесом.

Блокатор жира™

Средство регуляции массы тела с Абсорболом - применяется для эффективного и безопасного похудения. Клиника лечебного питания РАМН РФ рекомендует Блокатор жира™ для использования в качестве пищевой добавки с лечебной и профилактической целью при: ожирении, сахарном диабете, дискинезии толстой кишки, желчевыводящих путей, нарушениях жирового обмена при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии.

Абсорбол - экстракт оболочки шельфовых моллюсков, способный связывать пищевые жиры в соотношении: 1 грамм Абсорбола/12 граммов жира.

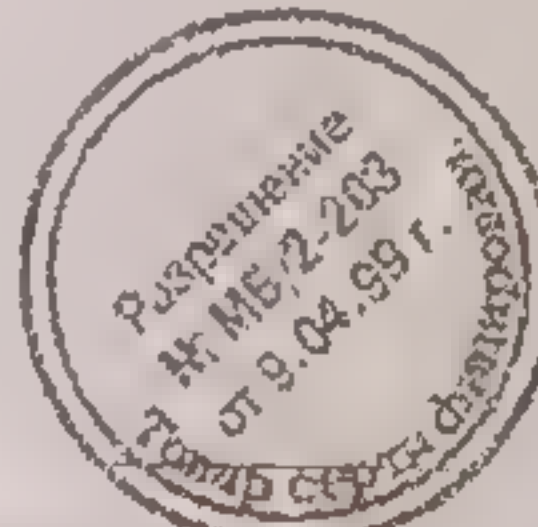
Простата Гард™

Простата Гард™ - специально созданное средство для мужчин, страдающих воспалением предстательной железы. Вот выдержка из отчета о них, касающаяся эффективности Простата Гард:

- выраженное уменьшение клинических проявлений заболеваний мочеполовых путей, повышение либидо;
- выявление тенденции к уменьшению размеров простаты с ослаблением симптомов расстройств при мочеиспускании

Мужская сила™ супер йохимбе комплекс

Содержит экстракты йохимбе, женьшеня, гуараны, соу пальметто, дикого мексиканского ямса, витамины и микроэлементы. Комплексное положительное воздействие препарата на мужской организм выражается в усилении либидо, продлении полового акта, нормализации эрекции, предотвращении преждевременной эякуляции.



Вся продукция MAXUS WORLD WIDE NUTRITION, INC., США, СЕРТИФИЦИРОВАНА В РФ И РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ АПТЕЧНУЮ СЕТЬ. Посетите наш сайт WWW.MAXUS.WELCOME.RU.

Слим мастер ночной™

Ночная формула Слим Мастер™ - революционное средство для быстрого и безопасного снижения веса во сне (принцип «Спи-и-Худей»).

Это натуральный комплекс аминокислот АminoMax, витаминов, микроэлементов и растительных экстрактов, действие которых выражается в ослаблении чувства голода и утилизации жировых отложений во время сна. Данная формула способствует также усилению восстановительных сил организма, выведению шлаков и токсинов.

Принцип «Спи-и-Худей» основан на повышении организмом выработки «гормона роста».

Препараты можно приобрести в следующих аптеках г. Саратова

ЛКЦ «Chico»	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Ива-Центр	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Белая	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Теремок	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №1	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №2	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №3	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №4	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №5	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №6	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №7	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №8	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №9	ул. Ожогова, 81	24.72.33
Аптека №10	ул. Ожогова, 81	24.72.33

АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ

15.12. «ГОСПОДИН ДЕ МО-ПАСАН». В 18.00.

16.12. «ИЗОБРЕТАТЕЛЬНАЯ ВЛЮБЛЕННАЯ». В 18.00.

17.12. Премьера. «БЕЗУМ-НЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ ЖЕНИТЬБА ФИГАРО». В 18.00.

19.12. Малая сцена «БЕЗУ-МИЕ ЛЮБВИ». В 18.00.

20.12. Премьера. «ЧЕЛО-ВЕК И ДЖЕНТЛЬМЕН». В 18.00.

Малая сцена. «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...». В 18.00.

21.12. «ЖИВОЙ ПОРТРЕТ». В 18.00.

22.12. «ИЗОБРЕТАТЕЛЬНАЯ ВЛЮБЛЕННАЯ». В 18.00.

23.12. «СПЛЕНДИС». В 18.00.

24.12. «КОНКУРС». В 18.00.

АКАДЕМИЧЕСКИЙ

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА

15.12. «СПЯЩАЯ КРАСАВИ-ЦА». В 18.00.



16.12. «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН». В 18.00.

17.12. «ЧИПОЛЛИНО». В 18.00.

19.12. «СВАДЬБА ФИГАРО». В 18.00.

20.12. «КОППЕЛИЯ». В 18.00.

21.12. «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». В 18.00.

22.12. «КАРМЕН». В 18.00.

23.12. «ЩЕЛКУНЧИК». В 18.00.

24.12. «КНЯЗЬ ИГОРЬ». В 18.00.

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ

15.12. «ВЕСТСАЙДСКАЯ ИСТОРИЯ». В 18.00.

16.12. «СЧИТАЮ ДО ПЯТИ». В 10.00.

«СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ С ПОСТОРОННИМ». В 18.00.

17.12. «СЕМЬ СУББОТ НА НЕДЕЛЕ». В 10.00, 13.00.

«ВОЛКИ И ОВЦЫ». В 18.00.

18.12. «МАЛЕНЬКИЙ ЛОРД ФАУНТЛЕРОЙ». В 18.00.

19, 20.12. «ВЕСЬ ШЕКСПИР ЗА ОДИН ВЕЧЕР». В 18.00.

21, 22.12. «ПОКА ОНА УМИ-РАЛА». В 18.00.

23.12. «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕ-ЛЬЕ». В 10.00.

«ДЕРЕВЬЯ УМИ-РАЮТ СТОЯ». В 18.00.

24.12. «КОТ В САПОГАХ». В 10.00, 13.00.

«МАЛЕНЬКИЙ ЛОРД ФАУНТЛЕРОЙ». В 18.00.

ТЕАТР КУКОЛ «ТЕРЕМОК»

16.12. «СЕСТРИЦА АЛЕ-НУШКА И БРАТЕЦ ИВАНУШКА».

В 11.00, с 5 лет. «МАЛЫШ И КАРЛСОН, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ». В 16.00, с 7 лет.

17.12. «КНУТ-МУЗЫКАНТ». В 11.00, 14.00, с 5 лет.

24.12. Новогоднее пред-ставление «МОРОЗКО». В 10.00, 13.00, с 3 лет.

САРАТОВСКИЙ

ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ

15.12. «ГЕЙША». В 18.00.

16.12. «ГРАФ ЛЮКСЕМ-БУРГ». В 18.00.

17.12. «ФАВОРИТ». В 16.00.

21.12. «МОРЕ ЛЮБВИ». В 18.00.

22.12. «БАЛ В САВОЙЕ». В 18.00.

23.12. «ГОЛЛАНДОЧКА». В 18.00.

24.12. «ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ПЕСНИ». К 100-летию И. О. ДУНАЕВСКОГО. В 16.00.



Саратов ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК



ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 1.05
Новости.
9.20 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
10.20 «Что? Где? Когда?» 25 лет в
эфире.
12.15 Телеканал «Добрый день».
12.40 Золотая серия. «ДЕВЧА-
ТА».
14.30 Программа «Вместе».
15.20 Звездный час.
✓ 15.50 ...До шестнадцати и стар-
ше.
16.30 «Покемон».
16.55 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШ-
НЯ».
18.25 «Сын полка». Спецрепор-
таж.
✓ 18.45 Жди меня.
✓ 19.40 «УСКОРЕННАЯ ПО-
МОЩЬ-2». «ПОЧЕЧНЫЕ КОЛИ-
КИ».
20.15 Комедия Евгения Моргу-
нова «КОГДА КАЗАКИ ПЛАЧУТ».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
✓ 21.00 Время. Информационный
канал.
✓ 22.00 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИА-
ЛЫ» («X-FILES»)
22.55 Хоккей. Международный
турнир «Кубок Балтики». Сборная
России - сборная Чехии.



НСТ

ТЕЛЕКАНАЛ REN TV

ПРИНОСИТ СВОИ ИЗВИНЕНИЯ
В СВЯЗИ

С ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ
РАБОТАМИ ДО 16.40

16.40 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.10 «СПИДИ-ГОНЩИК».
17.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.30, 1.15 Новости.
18.45 «Третий лишний». Ток-шоу
Ксении Лариной.
19.00 «ГРЕСИЯ».
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.00 «СИМПСОНЫ».
21.30 «МЭШ».
22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ БЛЮЗ».
23.10 «Кино»: фантастический
боевик «СИНГЕНОР» (США).



РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00,
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вес-
ти.
6.15, 6.30 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, гу-
берния!
9.20, 1.20 Дежурная часть.
9.35 «ТЕЛЕПУЗИКИ». Программа
для детей.
10.00 «МАНУЭЛА». Сериал.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 «Включайтесь!»
*13.30 «КоМод». Компания Мод-
ников.
14.30 «В ЗЕРКАЛЕ ВЕНЕРЫ».
15.25 «БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИ-
ТЫЕ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-II». Комедий-
ный сериал.
*17.30 Новости.
*17.35 Я назову тебя «Зоренькой».
Прихоперский ансамбль песни и
танца г. Балашова.
*18.05 «Спрос». Программа для
потребителей.
*18.30 «Губерния».
19.00 «ИСТОРИЯ ЛЮБВИ».
*20.30 Вечерние новости
20.50 «Аншлаг» и К^о.
22.30 Архивные тайны. «Король
провокаций».
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 «ПРОФИЛЬ УБИЙЦЫ».
0.40 «И дольше века...». Киштоф
Пендерецкий.



АРТ

7.05 Фильм детям «ВАСИЛИСА
ПРЕКРАСНАЯ».
8.25 Музыкальный антракт.
8.40, 12.40, 14.15 Рецепты.
8.55 Власть и магия.
9.00 Клипобзор.
9.30 Клуб ДЮ.
9.50 Удачи на даче.
10.05 XL-music.
10.35 Цирк, цирк, цирк.
11.00 Клипобзор.
11.30 Сериал «УМНИК».
12.35 Власть и магия.
12.55 Х/ф «ПЯТЬ УГЛОВ». 2-я
серия.

16.50 Мультсериал «КРОТ И ЕГО
ДРУЗЬЯ».
17.00, 18.40, 22.00, 0.15 Ре-
цепты.
17.15 Х/ф «СТАРШИЙ СЫН».
1-я серия.
18.35 Музыкальный антракт.
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
9.30 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР
БРЭМВЕЛЛ».
20.35 Заряд бодрости.
21.00 Губернские известия.
21.30 Программа «Гвоздь».
22.05 Власть и магия.
22.10 Х/ф «МАЗУРКА БАРОНА,
СВЯТОЙ ДЕВЫ И ФИГОВОГО
ДЕРЕВА».



ТНТ

7.00, 15.30 «ВОИНЫ МИФОВ -
ХРАНИТЕЛИ ЛЕГЕНД». Мультсери-
ал.
7.30 На свежую голову.
9.00 «МАРИСОЛЬ».
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30 «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО».
11.25, 13.30 Магазин на диване.
11.35 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ».
Сериал.
14.30 «САН-ТРОПЕ-2».
16.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШВЕЙ-
ЦАРСКОЙ СЕМЬИ РОБИНСОН».
16.30 «ВЛАСТЬ ЖЕЛАНИЯ».
17.30 Верите ли вы в это?
18.00 «ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОН-
ДА».
19.00 «ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ».
19.25, 1.20 Глобальные новости.
19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД».
«СПЕЦНАЗ-2».
20.30 Сегоднячко.
21.30 «ВОРОВКА». Мелодрама.
23.45 Сегодня в столице.
0.00 Страсти по Соловьеву.
0.35 Ва-банк.
0.40 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЭЙСИ».



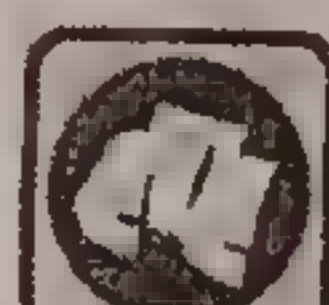
НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.45 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ-2». «НОБЕ-
ЛЕВСКИЙ ЛАУРЕАТ».
10.00, 12.00, 14.00, 16.00,
19.00, 22.00 Сегодня.
10.25 «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САН-
СЕТ БИЧ».
12.30 Вчера в «Итогах».
13.45 Куклы.
14.35 «Итого» с Виктором Шенде-
ровичем.
15.00 Старый телевизор.
16.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».
17.35 Впрок.
17.45 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.25 Герой дня.
19.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ». «СТРАХОВОЧНЫЙ ВА-
РИАНТ».
✓ 20.55 Намедни-92.
22.45 Тушите свет.
22.55, 1.10 Наше кино. Алек-
сандр Абдулов, Александр
Збруев, Кирилл Лавров, Лео-
нид Броневой и Армен Джигар-
ханян в детективе «ШИЗОФРЕ-
НИЯ».
0.40 Сегодня в полночь.



Вторая
Садовая

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
15.40 С днем рождения, «Вторая
Садовая»!
16.00 «ВЫЖИТЬ В БУШУЮЩЕМ
МОРЕ». Приключения.
17.30 Вечерний экран. Премье-
ра. Приключенческий телесе-
риал «АМАЗОНКА». (США)
(РТР).
19.00 «Заметки сумасшедших».
Служба новостей ТК «Вторая Садо-
вая».
19.45 Автомаркет.
19.50 Телеканалу «Вторая Садо-
вая» - 5 лет.
20.00 Кевин Клайн в комедии
«ВХОД И ВЫХОД».
21.50 Один день на телеканале
«Вторая Садовая».
22.30 Настасья Кински в филь-
ме «КОВАРНЫЙ ПЛАН СЬЮ-
ЗЕН».
0.00 Музыкальная программа.



ТТВ

7.00 Мультфильм «Седой мед-
ведь».
7.30, 15.00. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
8.00, 20.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ
90210».
9.00 Саратовское времечко.
9.30 «КЛЕОПАТРА 2525».
10.00 «МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ».
10.30 Х/ф «ОГРАБЛЕНИЕ ЗАКА-
ЗЫВАЛИ?».
13.30, 19.30, 23.35 ТЕЛЕКОМ.
Новости.
14.00 Х/ф «СЕВЕРНАЯ СТОРО-
НА».
15.30 Мультфильм «Тасманский
дьявол».
16.00 Мультфильм «Битлджуз».
16.30 Мультфильм «Зорро».
17.00 Худ. фильм «РЫЦАРЬ
ДОРОГ».
18.00 «Первое свидание». Телеиг-
ра.
18.30 «Молодожены». Телеигра.
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ СТРАН-
СТВИЯ ГЕРАКЛА».
22.00 «ШЕРИФ ИЗ ПРЕИСПОД-
НЕЙ».
23.05 Шоу-бизнес.
0.00 Комедия «КАК В КИНО».
0.30 Магазин на экране.

18 ДЕКАБРЯ

плюс
Саратов ТВ



ИВК

15.00 Мультфильм.
15.25 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
16.30 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Программа поздравлений «Музыкальный FaSONG».
19.20 Сериал «НЕВЕРОЯТНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ».
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 «Женский клуб».
20.55 Х/ф «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА».
22.35 Сериал «НЕВЕРОЯТНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ» (повтор).
23.15 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
0.00 «Соковыжималка» с Дарьей Субботиной и Авророй - лучшие моменты.
0.15 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.



ТВЦ

**ПРОФИЛАКТИКА
НА КАНАЛЕ ТВЦ
ДО 18.00**
18.00, 20.00, 0.00, 0.55 События.
18.05 Выход рядом.
20.50 «ПОВОРОТ КЛЮЧА».
21.45 «ЖАРА В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ».
22.45 Особая папка.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.15 Ночной полет.
1.10 Интернет-кафе.

**Стоимость
рекламного
модуля
(40 X 55 мм)
100 руб.
без налогов.**



ТВ6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.35 Дорожный патруль.
9.00, 15.00, 20.00, 22.50 Новости.
9.10 «ИДЕАЛЬНЫЕ УБИЙЦЫ». Триллер.
11.00 Все в сад!
11.30 Про любовь.
12.05 Скандалы недели.
14.30 Своя игра.
15.15, 16.40 Телемагазин.
15.30 «ТРОПИКАНКА».
16.30 Отдохнем!
16.55 ДИСК-канал.
18.05 Юмористический сериал «ЖЕНАТЫ...С ДЕТЬМИ...».
18.55 Театральный понедельник.
19.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
20.30 Вы очевидец.
21.30 «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
23.10 «АЛЛО, АЛЛО!»
23.40 Алле, народ!
0.00 ДИСК-канал.

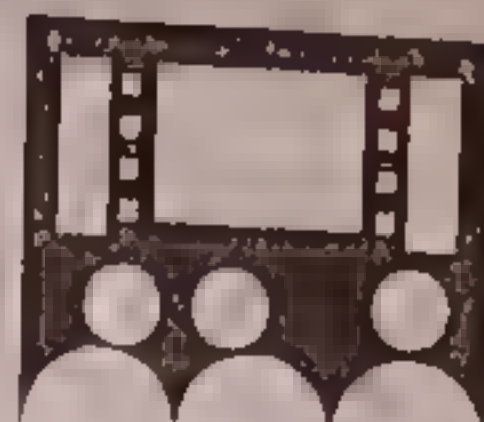


Культура

8.05, 12.30, 14.30, 18.30, 20.30, 0.00 Новости культуры.
8.20, 21.45 После новостей....
8.40 «АЛЫЕ ПАРУСА». Х/ф.
10.05 «ЛЯГУШОНОК ФЛИПП».
10.45 Зарубежное документальное кино. «Миро. Театр грез».
11.45, 17.45 «ДОЛИНА АВРААМА». 1-я серия.
12.40 «ПРОКЛЯТЫЕ КОРОЛИ». Х/ф (Франция). 1-я серия.
14.45 Мультфильм.
15.15 Р.Штраус. Симфоническая поэма «Смерть и просветление».
15.40 «Вместе с Фафалей».
16.00 НОВОСТИ.
16.10 «МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА».
16.35 «Шалом».
17.00 «Русское искусство». Резьба и роспись по дереву.
17.30 «Улица моего детства». Яков Гордин.
18.40 «Мир авиации».
19.05 «Из концертного зала». Прелюдии Ф.Шопена.
19.45 «Кто там...». Авторская программа В.Верника.
20.10 «Вечерняя сказка».
20.20 «Ну, погоди!» Мультсериал.
20.50 НОВОМОБИЛЬ. «Юдифь». Спектакль Центра драматургии и режиссуры.
22.05 «Простые вещи». История одной кинокамеры.
22.10 «ЕВГЕНИЯ ГРАНДЕ». Х/ф.
23.35 «Академия молодых певцов».

Анонсы понеделника

Фильмы



11.45, 17.45 «ДОЛИНА АВРААМА», мелодрама (Португалия - Франция - Швейцария, 1993) («КУЛЬТУРА»)

Режиссер: Манозль де Оливейра. В ролях: Л.Сильвейра, М.Барросо, Л.Синтра.

История жизни и любви красавицы Эммы, оставшейся сиротой в шесть лет и испытавшей на своем веку немало и горестей, и радостей.

12.40 «ДЕВЧАТА», лирическая комедия (1961) (ОРТ)

Тося Кислицына - молоденькая девушка, выросшая в детдоме, - приезжает работать поварихой в северный поселок лесорубов. Здесь она обретает верных друзей и встречает свою первую и единственную любовь.

19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД. СПЕЦНАЗ»-2 (ТНТ)

Марго посылают в Берлин с «легким» заданием - привезти диск с секретными материалами. Марго пытаются устранить, но подоспевшие друзья выручают женщину и уничтожают банду, возглавляемую крупным полицейским чиновником.

20.15 «КОГДА КАЗАКИ ПЛАЧУТ», комедия (Свердловская киностудия, 1963) (ОРТ)

По мотивам рассказа Михаила Шолохова «О Колчаке, крапиве и прочем». Середина 20-х годов, небольшой донской хутор. Героиня фильма пытается заложить основы «эмансипации» среди казаков, изнемогающих от тяжелой работы.

21.30 «ВОРОВКА», мелодрама (Россия, 1994) (ТНТ)

Безработная провинциалка Люба Ступина, скитаясь по московским вокзалам и аэропортам, знакомится со столичным повесой Валерой и легко соглашается пойти к нему в гости. Утром выясняется, что исчезли дорогие часы из Валериной коллекции и золотой браслет. Молодой человек обвиняет Любу в воровстве, и ее арестовывают. Застенчивый адвокат Олег, поверивший девушке, берется за это нелегкое дело...

22.55, 1.10 «ШИЗОФРЕНИЯ», политический боевик (Россия, 1997) (НТВ)

Бывший уголовник, снайпер, оказывается втянутым в преступные разборки между государственными и мафиозными структурами.

23.10 «СИНГЕНОР», фантастический боевик (США, 1990) (НСТ)

Режиссер: Д.Эланджян-мл. В ролях: С.Адреефф, М.Лоуренс, Д.Гэйл. СИНГЕНОР - это СИНтетический ГЕНетический ОРганизм, созданный специалистами могущественной компании Картера Брауна. В недалеком будущем люди перестанут быть пушечным мясом, потому что в войнах будут участвовать только СИНГЕНОРы. Устрашающий вид, почти 100-процентная неуязвимость, способность вести боевые действия 24 часа в сутки - разве этого мало? И однажды вырвавшийся на свободу СИНГЕНОР убивает нескольких человек, включая собственного изобретателя. Есть ли сила, способная противостоять коварным замыслам злодеев?..

0.35 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЕЙСИ» (ТНТ)

В главной роли: Трейси Ульман.

Что такое благотворительность, милосердие, отзывчивость, сострадание? Каждый из наших героев имеет свое мнение на этот счет. Дженни, например, расскажет нам, что и благотворительность может принести выгоду. А Руби вспомнит, как милосердна она была с некоторыми мужчинами.

Уважаемые жители Саратовской области, руководители организаций и предприятий!

Управление федеральной почтовой связи Саратовской области приглашает посетить отделения связи, где вашему вниманию предложат широкий ассортимент яркой, красочной маркированной продукции: конверты, художественные почтовые карточки, открытки с видами Саратова, новую коллекцию немаркированных новогодних открыток, а также карманные календари на 2001 год. Подарите своим родным, близким, коллегам, деловым партнерам праздник и хорошее настроение, ведь наступающий год будет особенным - откроет третье тысячелетие.



За справками обращаться в любое отделение почтовой связи. Управление федеральной почтовой связи Саратовской области.



Саратов ТВ

ВТОРНИК



ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.20
Новости.
9.20, 16.55 «ВАВИЛОНСКАЯ
БАШНЯ».
10.25 «УСКОРЕННАЯ ПО-
МОЩЬ-2». «ПОЧЕЧНЫЕ КОЛИ-
КИ».
10.55 Комедия Евгения Моргу-
нова «КОГДА КАЗАКИ ПЛАЧУТ».
11.35 «Сын полка». Спецрепор-
таж.
12.15 Телеканал «Добрый день».
12.50 Приключенческая коме-
дия «КОНЕЦ АГЕНТА».
14.30 Программа «Вместе».
15.20 Царь горы.
✓ 15.50 ...До шестнадцати и стар-
ше.
16.30 «Покемон».
18.25 «Все путешествия команды
Кусто». «Голоса дельфинов».
18.55 Как это было. «Сражения в
небе над Владивостоком. 1953
год».
✓ 19.40 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ
РОМАН».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 И.Купченко, А.Збруев в
фильме «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИ-
НА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬ-
СЯ».
23.45 Программа «Цивилизация».
0.35 «МАЙК ХАММЕР: «ЧУЖОЙ
МОНАСТЫРЬ», «ТЯЖЕЛЫЕ ПЕР-
ЧАТКИ».



НСТ

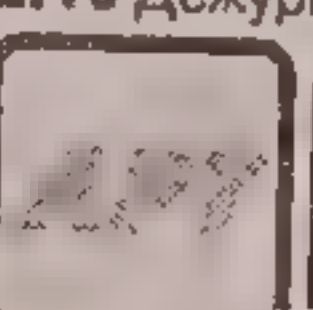
7.05, 17.10 «СПИДИ-ГОНЩИК».
7.30 «ОГГИ И ТАРАКАНЫ».
8.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
8.30 «Монитор». Новости из Ин-
тернета.
8.40 «КАССАНДРА».
9.40 «Кино»: сказка А.Птушко
«САМПО».
11.30, 14.30, 18.30, 0.50 Ново-
сти.
11.45 Телеспецназ.
12.10 «Иллюзион»: «МОЛОДЫЕ
ЛЬВЫ» (США). 1-я серия.
14.00 Военная тайна.
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ БЛЮЗ».
16.40 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.45 «Третий лишний».
19.00 «ГРЕСИЯ».
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 «МЭШ».
22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ БЛЮЗ».
23.10 Романтическая мелодра-
ма «ОЛИМПИА» (США).
1.05 Драма «МОЛОДЫЕ ЛЬВЫ»
(США). 1-я серия.



РТР

УТРЕННИЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
РАБОТЫ.

14.00 Вести.
14.30 «В ЗЕРКАЛЕ ВЕНЕРЫ».
15.25 «БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИ-
ТЫЕ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-II». Комедий-
ный сериал.
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 В большом зале консерва-
тории. На концерте Льва Шугома.
*18.00 Три желания.
*18.25 Телефильм.
*18.30 «Губерния». Информа-
ционная программа.
19.00 «ИСТОРИЯ ЛЮБВИ».
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 О.Грюнер в остросюжет-
ном фильме «НАЕМНИК».
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 Э.Уолкер в сериале
«ПРОФИЛЬ УБИЙЦЫ».
0.40 «Мужчина и женщина». Вита-
лий Сундаков.
1.30 Д/ф А.Политковского «Клы-
кастые горы».
2.10 Дежурная часть.



АРТ

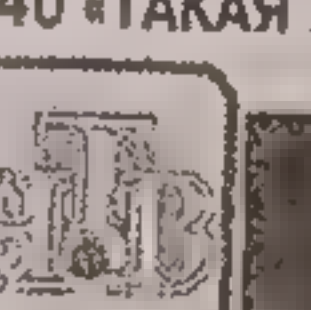
7.20, 16.50 Сериал «КРОТ И ЕГО
ДРУЗЬЯ».
7.30, 9.10, 12.30, 14.45 Рецеп-
ты.
7.45 Х/ф «СТАРШИЙ СЫН». 1-я
серия.
9.05 Музыкальный антракт.
9.25 Власть и магия.
9.30 Клипобзор.
10.00 Сериал «ДОКТОР ЭЛИ-
НОР БРЭМВЕЛЛ».
11.05 Заряд бодрости.
11.30 Губернские известия.
12.00 Программа «Гвоздь».
12.35 Власть и магия.
12.40 Х/ф «МАЗУРКА БАРОНА,
СВЯТОЙ ДЕВЫ И ФИГОВОГО
ДЕРЕВА».

17.00, 18.40, 22.00, 23.55 Ре-
цепты.
17.15 Х/ф «СТАРШИЙ СЫН».
2-я серия.
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
19.30 Сериал «ДОКТОР ЭЛИ-
НОР БРЭМВЕЛЛ».
20.35 Сумка путешествий.
20.50 Музыкальный антракт.
21.00 Губернские известия.
21.30 Программа «Где ты?».
22.05 Власть и магия.
22.10 Х/ф «БОГАТАЯ НЕВЕСТА».



ТНТ

7.00, 15.30 «ВОИНЫ МИФОВ -
ХРАНИТЕЛИ ЛЕГЕНД».
7.30 На свежую голову.
9.00 «МАРИСОЛЬ».
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30 «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО».
11.25, 13.30 Магазин на диване.
11.35 «ВОРОВКА». Мелодрама.
14.30 «САН-ТРОПЕ-2».
16.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШВЕЙ-
ЦАРСКОЙ СЕМЬИ РОБИНСОН».
16.30 «ВЛАСТЬ ЖЕЛАНИЯ».
17.30 Верите ли вы в это?
18.00 «ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОН-
ДА-3».
19.00 «ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ».
19.25, 1.20 Глобальные новости.
19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД:
«СПЕЦНАЗ-2».
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 «КОНТРОЛЬ ЗЕМЛИ».
Фильм-катастрофа.
23.45 Сегодня в столице.
0.00 Страсти по Соловьеву.
0.35 Ва-банк.
0.40 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЭЙСИ».



НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ». «СТРАХОВОЧНЫЙ ВА-
РИАНТ».
10.00, 12.00, 14.00, 16.00,
19.00, 22.00 Сегодня.
10.25 «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САН-
СЕТ БИЧ».
12.25 Наше кино. Леонид Бы-
ков, Сергей Филиппов и Геор-
гий Вицин в комедии «ЗАЙ-
ЧИК».
14.30 Криминал. «Чистосердеч-
ное признание».
15.00 Старый телевизор.
16.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».
17.35 Впрок.
17.45 «СТРАСТЬ».
18.40 Криминал.
19.25 Герой дня.
19.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ». «БЛЮЗ ОСЕННЕГО ВЕ-
ЧЕРА».
20.55 Намедни-93.
22.45 Тушите свет.
22.55 Совершенно секретно. Ин-
формация к размышлению.
23.50 Сегодня в полночь.
0.20 «Антропология». Программа
Д.Диброва.



Вторая
Садовая

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
15.40 «МОССАД». Телесериал.
16.30 Музыкальная программа.
17.30 Вечерний экран. Премье-
ра. Приключенческий телесе-
риал «АМАЗОНКА» (США) (РТР).
19.00 Музыкальные поздравления
в программе «Привет!».
19.45 Автомаркет.
19.50 Из первых уст.
20.20 Три желания.
20.40 «МОССАД». Телесериал.
22.00 К 85-летию Эдит Пиаф.
Фильм Клода Лелюша «ЭДИТ И
МАРСЕЛЬ».
23.35 Музыкальная программа.



ТТВ

7.00 Мультфильм «В яранге горит
огонь».
7.30, 15.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
8.00, 20.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ
90210».
9.00, 13.30, 19.30, 23.35 ТЕЛЕ-
КОМ. Новости.
9.30 «ПУТЕШЕСТВИЯ В ПАРАЛ-
ЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ».
10.30 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ СТРАН-
СТВИЯ ГЕРАКЛА».
11.30 «ОТСТУПНИК».
12.30 Видеомода.
13.00 Комедия «ЧАРЛЬЗ В ОТ-
ВЕТЕ».
14.00 «СЕВЕРНАЯ СТОРОНА».
15.30 Мультфильм «Тасманский
дьявол».
16.00 Мультфильм «Битлджус».
16.30 Мультфильм «Супермен».
17.00 Х/ф «РЫЦАРЬ ДОРОГ».
18.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ
МАГNUM».
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК.
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС».
22.00 «ДОБРО ПРОТИВ ЗЛА».
23.05 Магия моды.
0.00 Комедия «КАК В КИНО».
0.30 Магазин на экране.



ИВК

6.00 «PRO-Новости Питер» с Ксенией Назаровой.
6.15 «Зажигай!» - нон-стоп танцевальной музыки.
7.00 «Жизнь Прекрасна» - утреннее шоу в прямом эфире.
9.00 «МузМетель» - звезды гонят пургу.
9.15, 10.15, 14.15, 15.25, 0.35 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
10.00 «Кухня» - закулисная жизнь телевидения глазами спецкорреспондента Муз-ТВ.
11.00 «Теленочь» - лучшие миксы.
11.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
12.00 «Сиеста» - нерабочий полдень в прямом эфире.
14.00 «МузГео» - занимательная музыкальная география под этническую музыку.
15.00 «Соковыжималка» с Дарьей Субботиной и Авророй.
15.15 Мультфильм.
16.00 «Советы и мнения».
16.30 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». 2-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Программа поздравлений «Музыкальный ФаSONG».
19.20, 0.05 Сериал «НЕВЕРОЯТНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ».
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 «Темный лес».
20.55 Х/ф «ФОРТ САГАН».



ТВЦ

6.00, 7.15 Утренний телеканал «НАСТРОЕНИЕ».
8.50 Газетный дождь.
9.00 «Момент истины». Авторская программа А.Караулова.
9.40 «МОЯ ДОРОГАЯ ИЗАБЕЛЬ».
10.35 Магазин на экране.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00, 0.55 События.
11.15 Телеканал «Дата».
12.05 «ТАЙНЫ ФРАНЦУЗСКОГО ДВОРА».
13.10 Уроки русского. Н.Гоголь. «Мертвые души».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК».
15.30 Развлекательная программа «Королевские игры».
16.30 Театральные ряды. Театр им. Евг. Вахтангова.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телестадия. «На пятачке». Хоккейное обозрение.
18.00 «Лучшие из лучших». Телевикторина.
20.15 Лицом к городу.
21.20 «ПОВОРОТ КЛЮЧА».
22.15 «ЖАРА В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.15 Ночной полет.
1.10 «Открытый проект». Молодежный канал.



ТВ6

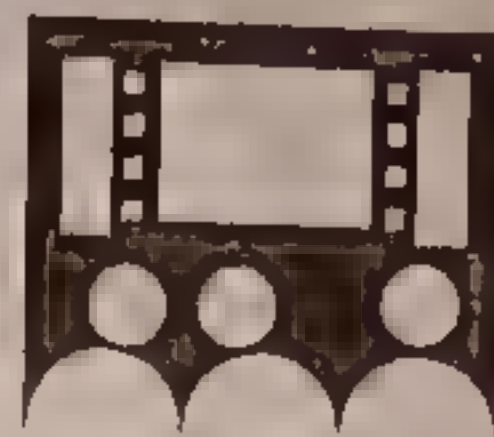
6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.35 Дорожный патруль.
9.00, 15.00, 20.00, 22.50 Новости.
9.10 «ТЕМНЫЕ ЛОШАДКИ». Боевик.
11.00, 21.30 «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
12.05 Катастрофы недели.
14.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
15.15, 16.40 Телемагазин.
15.30 «ТРОПИКАНКА».
16.30 Отдохнем!
16.55 ДИСК-канал.
18.05 «ЖЕНАТЫ...С ДЕТЬМИ...». Сериал.
18.55 БИС.
19.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
20.30 СВ-шоу.
23.10 «АЛЛО, АЛЛО!»
23.40 Алле, народ!
0.00 ДИСК-канал.
0.35 «Я ЗАСТРЕЛИЛА ЭНДИ УОРХОЛЛА». Худ. фильм.



Культура

8.00, 0.20 Программа передач.
8.05, 12.30, 14.30, 18.30, 20.30, 0.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.
8.20, 21.45 После новостей...
8.40, 22.10 «ТАЙНАЯ ЗАЩИТА». Х/ф. 1-я серия.
10.05 Музыкальный экспромт.
10.20 «ЛЯГУШОНОК ФЛИП». М/с.
10.50 «Научить компьютер думать». Научно-популярный фильм.
11.40, 17.40 «ДОЛИНА АВРААМА». Телев. х/ф. 2-я серия.
12.40 «ПРОКЛЯТЫЕ КОРОЛИ». Х/ф (Франция). 2-я серия.
14.45 «Территория СПИД». Д/ф.
15.10 Л.Минкус. Балет «Баядерка».
16.00 НОВОСТИ.
16.10 «МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА».
16.35 Мультфильм.
16.50 И.Бунин «О любви».
17.10 Камерный ансамбль «Московия» в концерте к юбилею Э.Грига.
18.40 «НОУ-ХАУ». Тележурнал.
18.55 «Российский курьер». Азов.
19.20 «Цитаты из жизни». Телеведущий В.Ворошилов.
20.00 «Вечерняя сказка».
20.05 «НУ, ПОГОДИ!» М/с.
20.50 РУСЬ - ДЕРЕВНЯ. «Колыбель», Д/ф. Режиссер Д.Луньков.
22.05 «Простые вещи». История одного шлема.
23.30 «Московская осень». Фестиваль авангардной музыки.

Анонсы вторника Фильмы



12.25 «ЗАЙЧИК», комедия («Ленфильм», 1964) (НТВ)

Славный и скромный театральный гример по фамилии Зайчик частенько попадает в курьезные ситуации. Одна такая случайность заставляет его взглянуть на свою жизнь по-новому и начать решительно отстаивать правое дело...

12.50 «КОНЕЦ АГЕНТА», приключенческая комедия (ОРТ)

Пародия на шпионские фильмы. Почтенному бухгалтеру приходится стать суперагентом, ибо только суперагенту под силу раздобыть микрофильм с информацией об использовании Венеры в военных целях и обезвредить знаменитого шпиона. И то если ему поможет собачка...

19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД. СПЕЦНАЗ-2» (ТНТ)

Группа майора Шефферда срочно вылетает в Женеву, чтобы выследить и обезвредить опасного террориста. Им удастся это за мгновение до того, как преступник нажал спуск «Стингера», направленного на вертолет с международной делегацией.

20.50 «НАЕМНИК», боевик (США, 1998) (РТР)

Преступниками похищен миллионер. На его поиски отправлена группа, которую возглавляет бывший капитан спецподразделения по борьбе с терроризмом.

21.30 «КОНТРОЛЬ ЗЕМЛИ», драма (США, 1998) (ТНТ)

Вернувшись на работу после долгого перерыва, авиадиспетчер Джек Харрис сталкивается с нестандартной ситуацией - в воздухе происходит катастрофа. Джеку приходится нелегко, ведь в свое время он ушел с работы из-за того, что не смог предотвратить крушения авиалайнера.

22.00 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ», мелодрама (к/ст. им. А.Довженко, 1986) (ОРТ)

Женщина из категории «тех, кому за тридцать» решает на отчаянный шаг: она расклеивает по городу объявления со словами «Одинокая женщина желает познакомиться» и со своим адресом, чтобы найти человека, способного скрасить ее одиночество.

23.10 «ОЛИМПИЯ», романтическая мелодрама (США, 1997) (НСТ)

Олимпия Мирафлорес - популярная телевизионная актриса, звезда мыльных опер. У нее есть мечта - она хочет участвовать в Олимпийских играх. Она хочет быть метательницей копья. Чтобы сделать мечту реальностью, Олимпия переплывает Рио-Гранде, сбежав от назойливого менеджера, и забирается в машину Коуча. Коуч становится ее тренером: берет в библиотеке книги про то, как быть тренером, и про то, как метать копья. Мирафлорес, в свою очередь, учит Коуча тому, как изменить свою жизнь, когда кажется, что в ней уже ничего и никогда не изменится. Оба не сразу замечают, как влюбляются друг в друга...

0.35 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЕЙСИ» (ТНТ)

На этот раз Трейси предлагает своим героям предаться ностальгии. Дженни, например, не любит предаваться воспоминаниям. Эрин же с удовольствием вспоминает старые добрые времена. А Чик снова бы хотел оказаться в своих любимых 70-х, когда все было по-другому.

0.35 «Я ЗАСТРЕЛИЛА ЭНДИ УОРХОЛЛА», криминальная драма (США, 1995) (ТВ-6)

Картина основана на реальных событиях. Героиня-феминистка с презрением относится к мужскому полу и считает себя вправе приговорить к смерти человека, который потерял ее пьесу.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ СО СКЛАДА В ПЕНЗЕ

- Пряху х/б 20/10, 20/1
- Центробежные, консольные, вакуумные роликовые, глубинные насосы НЖН-200 Н-1, НЦИ-Ф-100, УНН-УНЦЕ 100/16, УВВ-Ф-60, НК-12/20, К20/30, НР-4-100, ЭВЦ-6
- Тормозные барабаны
- Тормозные накладки
- Линолеум
- Автошины
- Аккумуляторы
- Запчасти, РТИ

Адрес: г. Пенза, ул. Саранская, 78.
Тел. (841-2) 64-54-09, 64-48-00





Саратов ТВ

СРЕДА



ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.45
Новости.
9.20 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
10.20 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ
РОМАН».
11.25 «Все путешествия команды
Кусто». «Голоса дельфинов».
12.15 Телеканал «Добрый день».
13.05 Юрий Шлыков, Наталья
Андрейченко, Лариса Удович-
енко в детективе «ИНСПЕКТОР
ЛОСЕВ». 1-я серия.
14.30 Программа «Вместе».
15.20 Зов джунглей.
15.50 ...До шестнадцати и стар-
ше.
16.30 «Покемон».
16.55 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШ-
НЯ».
18.25 «Все путешествия команды
Кусто». «Последний барьер».
18.55 Человек и закон.
19.40 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ
РОМАН».
20.45 Спокойной ночи, малыши!.
21.00 Время. Информационный
канал.
22.00 Хоккей. Международный
турнир «Кубок Балтики». Сборная
России - сборная Швеции.
0.05 «Женщины в разведке: «Мно-
голикая Жанна».
1.05 Детективный сериал
«МАЙК ХАММЕР: «МЕНЯ ХОТЯТ
УБИТЬ», «СЕЗОН СТРАХА».



РТР

6.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00, 23.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доброе утро,
Россия!
*6.50 Факты минувшего дня.
*7.50, 8.50 Доброе утро, губер-
ния!
9.20, 2.30 Дежурная часть.
9.35 «ТЕЛЕПУЗИКИ».
10.00 «Мануэла».
11.30 «Санта-Барбара».
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 «Включайтесь!»
*13.30 «КоМод».
14.30 «В ЗЕРКАЛЕ ВЕНЕРЫ».
15.25 «БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИ-
ТЫЕ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-II».
*17.30 Новости.
*17.35 «Доктор Лосев».
*17.45 «Гитара по кругу». Алек-
сандр Карпов.
*17.55 «Вернисаж». Живопись
Н.Дубовова. В галерее «Керами-
ка».
*18.20 «Кандидатский минимум
или Советы избирателям».
*18.30 «Губерния».
19.00 «ИСТОРИЯ ЛЮБВИ».
*20.30 Вечерние новости.
20.50 Ж.Депардьё и А.Лир в ко-
медии «КРАСОТКИ».
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 «ПРОФИЛЬ УБИЙЦЫ».
0.40 Ж.Биссе и Р.О'Нил в коме-
дии «ВОР, ЗАШЕДШИЙ ПООБЕ-
ДАТЬ».



TNT

7.00, 15.30 «ВОИНЫ МИФОВ -
ХРАНИТЕЛИ ЛЕГЕНД».
7.30 На свежую голову!
9.00 «МАРИСОЛЬ».
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30 «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО».
11.25, 13.30 Магазин на диване.
11.35 «КОНТРОЛЬ ЗЕМЛИ».
Фильм-катастрофа.
14.30 «САН-ТРОПЕ-2».
16.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШВЕЙ-
ЦАРСКОЙ СЕМЬИ РОБИНСОН».
16.30 «ВЛАСТЬ ЖЕЛАНИЯ». Се-
риал.
17.30 «Верите ли вы в это?». Док.
сериал.
18.00 «ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОН-
ДА-3».
19.00 «ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ».
19.25, 1.20 Глобальные новости.
19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД.:
СПЕЦНАЗ».
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.40 Сегодня в столице.
21.30 «КОКАКОЛЬЩИК». Коме-
дия.
0.00 Страсти по Соловьеву.
0.35 Ва-банк.
0.40 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЕЙСИ».



Вторая
Садовая

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
15.40 «МОССАД». Телесериал.
16.30 Музыкальная программа.
17.30 «ЧАРОДЕЙ. СТРАНА ВЕ-
ЛИКОГО ДРАКОНА». (Австралия
- Китай - Польша) (РТР).
19.00 «Европа сегодня». Тележур-
нал.
19.45 Автомаркет.
19.50 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
20.15 В Большом зале консерва-
тории. На концерте Льва Шугома.
20.40 «МОССАД». Телесериал.
22.00 Ален Делон в фильме
«САМУРАЙ».
23.35 Музыкальная программа.

ВНИМАНИЕ!

Организация
приглашает
к деловому
сотрудничеству
рекламных
агентов.
Тел. 37-29-77.



НСТ

7.05, 17.10 «СПИДИ-ГОНЩИК».
7.30 «ОГГИ И ТАРАКАНЫ».
8.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
8.30 «Монитор». Новости из Ин-
тернета.
8.40 «КАССАНДРА».
9.40 Мелодрама «ОЛИМПИА»
(США).
11.30, 14.30, 18.30, 1.15 Ново-
сти.
11.45 Телеспецназ.
12.10 «МОЛОДЫЕ ЛЬВЫ».
2-я серия.
14.00 Несчастный случай.
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ БЛЮЗ».
16.40 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.45 «Третий лишний».
19.00 «ГРЕСИЯ».
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 «МЭШ».
22.00 «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР».
23.05 Комедия «ОРЕЛ ИЛИ
РЕШКА» (Канада).
1.30 «МОЛОДЫЕ ЛЬВЫ».
2-я серия.



АРТ

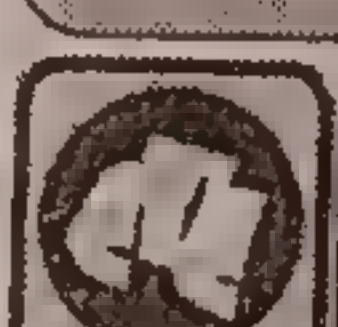
7.20, 16.50 Мультсериал «КРОТ И
ЕГО ДРУЗЬЯ».
7.30, 9.10, 12.30, 14.25 Рецеп-
ты.
7.45 Х/ф «СТАРШИЙ СЫН». 2-я
серия.
9.25 Власть и магия.
9.30 Клипобзор.
10.00 Сериал «ДОКТОР ЭЛИ-
НОР БРЭМВЕЛЛ».
11.05 Сумка путешествий.
11.20 Музыкальный антракт.
11.30 Губернские известия.
12.00 Где ты?
12.35 Власть и магия.
12.40 Х/ф «БОГАТАЯ НЕВЕСТА».

17.00, 18.40, 22.00, 23.55 Ре-
цепты.
17.15 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ РЕ-
ПОРТАЖ». 1-я серия.
18.35 Музыкальный антракт.
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
19.30 Сериал «ДОКТОР ЭЛИ-
НОР БРЭМВЕЛЛ».
20.35 Просто собака.
21.00 Губернские известия.
21.30 Программа «Европа сегод-
ня».
22.05 Власть и магия.
22.10 Х/ф «МИХАЙ ХРАБРЫЙ».
1-я серия.



НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ». «БЛЮЗ ОСЕННЕГО ВЕ-
ЧЕРА».
9.45 Мультфильм.
10.00, 12.00, 14.00, 16.00,
19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Совершенно секретно. Ин-
формация к размышлению.
11.05 «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САН-
СЕТ БИЧ».
12.25 Наше кино. Александр
Абдулов и Татьяна Васильева в
фильме «КОФЕ С ЛИМОНОМ»
(Израиль).
14.35 «Среда».
15.00 Старый телевизор.
15.45 Мультфильм.
16.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».
17.35 Впрок.
17.45 «СТРАСТЬ».
18.40 Криминал.
19.25 Герой дня.
19.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ». «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕ-
ЛЕФОН».
20.55 Намедни-94.
22.45 Тушите свет.
22.55 «Жизнь под грифом «Сек-
ретно». Фильм Григория Кричев-
ского из цикла «Новейшая история».
0.00 Сегодня в полночь.
0.30 «Антропология». Программа
Д.Диброва.



ТВ

7.00 Мультфильм «Василиса Пре-
красная».
7.30, 15.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
8.00, 20.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ
90210».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 ТЕЛЕ-
КОМ. Новости.
9.30 «ПУТЕШЕСТВИЯ В ПАРАЛ-
ЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ».
10.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК.
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС».
11.30 «ОТСТУПНИК».
12.30 Магия моды.
13.00 Комедия «ЧАРЛЬЗ В ОТ-
ВЕТЕ».
14.00 «СЕВЕРНАЯ СТОРОНА».
15.30 Мультфильм «Тасманский
дьявол».
16.00 Мультфильм «Битлджус».
16.30 Мультфильм «Супермен».
17.00 Х/ф «РЫЦАРЬ ДОРОГ».
18.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ
МАГNUM».
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 Х/ф «ПАПОЧКА-ПРИВИ-
ДЕНИЕ».
0.00 Комедия «КАК В КИНО».
0.30 Магазин на экране.



ИВК

6.00 «Взрослые песни» с Дмитрием Широковым - лучшие номера.
6.15 «Зажигай!» - нон-стоп танцевальной музыки.
7.00 «Жизнь Прекрасна» - утреннее шоу в прямом эфире.
9.00 «МузZone» - бесконечное путешествие по ночным клубам.
9.15, 10.15, 14.15, 23.15, 0.15 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
10.00 «Соковыжималка» с Дарьей Субботиной и Авророй - лучшие моменты.
11.00 «Теленочь» - лучшие миксы.
11.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
12.00 «Сиеста» - нерабочий полдень в прямом эфире.
14.00 «МузGeo».
15.00 Хит-парад «20» - чарты этой недели.
15.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
16.00 «Советы и мнения».
16.30 Х/ф «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Программа поздравлений «Музыкальный FaSONG».
19.20, 22.40 Сериал «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ».
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 «Вы в эфире».
20.55 Х/ф «БОННИ И КЛАЙД ПОИТАЛЬЯНСКИ».
0.00 «PRO-Новости Питер».



ТВЦ

6.00, 7.15 «НАСТРОЕНИЕ».
8.50 Газетный дождь.
9.00 Народы России. Казаки Южного Урала.
9.25, 23.45 Петровка, 38.
9.35 «МОЯ ДОРОГАЯ ИЗАБЕЛЬ».
10.25 Мультфильм.
10.35 Магазин на экране.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00, 0.55 События.
11.15 Телеканал «Дата».
12.05 «ТАЙНЫ ФРАНЦУЗСКОГО ДВОРА».
13.10 Уроки русского. Н.Гоголь. «Мертвые души».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК».
15.25 Дамский клуб.
15.30 «Полевая почта».
16.30 «Театральные ряды». Театр им. А.С. Пушкина.
17.20 Мультфильмы.
17.30 Телестадийон. «Точка отрыва». Экстремальный спорт.
18.00 Секреты Фемиды.
20.50 «ПОВОРОТ КЛЮЧА».
21.45 «ЖАРА В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ».
22.45 Игрный бизнес: за и против.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
1.10 «Открытый проект». Молодежный канал.



ТВ6

ПРОФИЛАКТИКА ДО 15.00.
15.00 Новости.
15.15, 16.40 Телемагазин.
15.30 «ТРОПИКАНКА».
16.30 Феномен доктора Назаровлева.
16.55 ДИСК-канал.
18.05 «ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ...». Юмористический сериал.
18.40 Дорожный патруль.
18.55 Наши любимые животные.
19.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама.
21.30 «ПЕРВАЯ ВОЛНА». Сериал.
22.35, 1.55 Дорожный патруль.
22.50 Новости.
23.10 «АЛЛО, АЛЛО!». Сериал.
23.40 Алле, народ!
0.00 ДИСК-канал.
0.35 «АКАДЕМИЯ НИНДЗЯ». Боевик.



Культура

10.00, 0.20 Программа передач.
10.05, 22.10 «ТАЙНАЯ ЗАЩИТА». Х/ф (Франция, 1997). 2-я серия.
11.30, 17.30 «ДОЛИНА АВРААМА». Телевизионный х/ф. 3-я серия.
12.30, 14.30, 18.30, 20.30, 0.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.
12.40 «ПРОКЛЯТЫЕ КОРОЛИ». Х/ф (Франция). 3-я серия.
14.45 «Русалочка». М/ф.
15.15 «Романс ... с Любовью Казарновской».
15.40 «Вместе с Фафалей».
16.00 НОВОСТИ.
16.10 «МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА».
16.35 «Переменка». Мультфильм.
16.40 «Во имя жизни и любви». Д/ф. Режиссер А. Каневский.
18.40 ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ ХУДОЖНИКА. Татьяна Сельвинская.
19.05 КТО МЫ? «Реформы по-русски».
19.30 «О времени и о себе». Сергей Доренский.
20.10 «Вечерняя сказка».
20.20 «Ну, погоди!» М/с.
20.50 «На службе России». Д/ф.
21.45 После новостей....
22.05 «Простые вещи». История одного утюга.
23.35 ТРЕТИЙ ЗВОНОК. Программа о театрах Санкт-Петербурга.

Анонсы среды

Фильмы

12.25 «КОФЕ С ЛИМОНОМ», социальная драма (Израиль, 1994) (НТВ)

Режиссер: Л.Горовец. В ролях: А.Абдулов, Т.Васильева, В.Никулин.

Актер решает эмигрировать, но все на новом месте кажется ему чужим и чуждым - и он возвращается.

13.05 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ», детектив (к/ст. им. А.Довженко, 1982) (ОРТ)

Россия начала 80-х годов, о мафии еще никто вслух не говорит. Но инспектор уголовного розыска Виталий Лосев, расследуя дело о кражах и убийстве в московской гостинице, выходит на след настоящей мафиозной группировки крупных расхитителей.

19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД. СПЕЦНАЗ-2» (ТНТ)

Команда Мэа едет через Финляндию в Россию, где после убийства министра обороны Михаила Рогова взята в заложники его любовница Роксана - специальный агент ЦРУ. Ее надо освободить или ликвидировать. В процессе операции выясняется, что Роксана переметнулась на сторону русских бандитов...

20.50 «КРАСОТКИ», лирическая комедия (1998) (РТР)

Не зная, как привлечь к себе внимание нового декана, Сесиль решает изменить свою внешность и сыграть роль беспечной и привлекательной обольстительницы. Фильм больше известен под названием «Бимболенд».

21.30 «КОКАКОЛЬЩИК», комедийная мелодрама (Австралия, 1985) (ТНТ)

В Австралию приезжает лучший специалист компании «Кока-Кола», чтобы завоевать местный рынок. Здесь он встречает серьезного конкурента - местного производителя прохладительных напитков. Начинается борьба за рынок сбыта...

23.05 «ОРЕЛ ИЛИ РЕШКА», комедия (Канада, 1997) (НСТ)

Режиссер: К.Фурнье. В ролях: Р.Дюпи, П.Юар, А.Домбаль, Ш.Лорье.

Хваткие компаньоны Доминик и Пьер терпят фиаско в бизнесе. И тут неожиданно Доминик получает очень выгодное предложение, способное исправить дело. Но блестящие финансовые перспективы имеют ярко выраженную «голубую» окраску, что для женатого Доминика становится определенным барьером. И все же он решает рискнуть, надеясь выкрутиться...

0.35 «АКАДЕМИЯ НИНДЗЯ», боевик (США, 1990) (ТВ-6)

Два сэнсея - один в Японии, другой в Америке - оспаривают право владения золотыми нунчаками, которые как символ искусства карате издревле передаются наиболее искусным ниндзя.

0.40 «ВОР, ЗАШЕДШИЙ ПООБЕДАТЬ», авантюрная комедия (США, 1973) (РТР)

Интеллигентный и образованный вор, совершающий кражи драгоценностей из уважаемых домов, пойдя на очередное дело, попадает в невероятный переплет.

Программы

20.30 «Я - САМА». «ПРИЧЕСКА - ЗЕРКАЛО ДУШИ?» (ТВ-6)

Увлекательное представление с участием наших российских звезд эстрады, телевидения и шоу-бизнеса. К тому же прямо в студии, на глазах у изумленной публики, произойдут удивительные превращения обыкновенных зрителей в суперженщин, благодаря усилиям известных парикмахеров.

Дочернее предприятие ГНПП «АЛМАЗ»

ГУНПП «ГАЗОТРОН-С»

предлагает сигнализаторы загазованности,
системы индивидуального
контроля загазованности,
системы аварийного отключения
газа бытового
и промышленного назначения.

410033, г. Саратов, ул. Панфилова, 1, а/я 2986
Телефон (8452) 37-29-88, факс (8452) 37-79-58



плюс
Саратов ТВ

ЧЕТВЕРГ



ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 0.25 Новости.
9.20 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
10.20 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
11.25 «Все путешествия команды Кусто». «Последний барьер».
12.15 Телеканал «Добрый день».
13.05 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ».
14.30 Программа «Вместе».
15.20 Программа «100%».
15.50 ...До шестнадцати и старше.
16.30 «Покémon».
16.55 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
18.25 «Все путешествия команды Кусто». «На юг к огню и льдам».
18.55 А.Гордон и В.Соловьев в программе «Процесс».
19.40 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Ольга Аросева, Евгений Весник в музыкальной комедии «ТРЕМБИТА».
23.45 «Женщины в разведке: «Кто ты, мама?»
0.40 Детективный сериал «МАЙК ХАММЕР: «БЕСПЕЧНЫЙ ИГРОК», «КТО СМЕЕТСЯ ПОСЛЕДНИМ?»



РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 «Доброе утро, Россия!»
*6.50 Факты минувшего дня.
*7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
9.20, 2.25 Дежурная часть.
9.35 «ТЕЛЕПУЗИКИ». Программа для детей.
10.00 «МАНУЭЛА».
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 «Включайтесь!». Информационно-развлекательная программа.
*13.30 «КоМод». Компания Модников.
14.30 «В ЗЕРКАЛЕ ВЕНЕРЫ».
15.20 «БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-II».
*17.30 Новости.
*17.35 «А у нас во дворе». Ток-шоу.
*18.30 «Губерния».
19.00 «ИСТОРИЯ ЛЮБВИ».
*20.30 Вечерние новости.
20.50 Н.Усатова, Е.Глушенко и А.Песков в комедии «ТРИ ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНА».
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 «ПРОФИЛЬ УБИЙЦЫ».
0.40 III-й Международный фестиваль искусств им.С.Михоэлса.



ТНТ

7.00, 15.30 «ВОИНЫ МИФОВ - ХРАНИТЕЛИ ЛЕГЕНД».
7.30 На свежую голову!
9.00 «МАРИСОЛЬ».
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД.: «СПЕЦНАЗ-2».
11.25, 13.30 Магазин на диване.
11.35 «КОКАКОЛЬЩИК». Комедия.
14.30 «САН-ТРОПЕ-2».
16.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШВЕЙЦАРСКОЙ СЕМЬИ РОБИНСОН».
16.30 «ВЛАСТЬ ЖЕЛАНИЯ». Сериал.
17.30 «Верите ли вы в это?». Док. сериал.
18.00 «ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОНДА-3».
19.00 «ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ».
19.25, 1.10 Глобальные новости.
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.45 Сегодня в столице.
21.30 «ДВОЙНАЯ СТАВКА». Приключения.
0.00 Страсти по Соловьеву.
0.35 Ва-банк.
0.40 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЕЙСИ».



Вторая Садовая

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
15.40 «МОССАД». Телесериал.
16.30 Музыкальная программа.
17.30 Вечерний экран. «ЧАРОДЕЙ. СТРАНА ВЕЛИКОГО ДРАКОНА» (Австралия - Китай - Польша) (РТР).
19.00 Музыкальные поздравления в программе «Привет!».
19.45 Автомаркет.
19.50 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА».
Мультсериал.
20.20 «Спрос». Программа для потребителей.
20.40 «МОССАД». Телесериал.
22.00 С.Синьоре и Ф.Нуаре в фильме «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА».
0.00 Музыкальная программа.



НСТ

7.05, 17.10 «СПИДИ-ГОНЩИК».
7.30 «ОГГИ И ТАРАКАНЫ».
8.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.40 «КАССАНДРА».
9.40 Криминально-психологическая драма «ЖЕНСКИЙ БУНТ» (Франция).
11.30, 14.30, 18.30, 0.50 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10, 1.05 Пять новелл Джима Джармуша «НОЧЬ НА ЗЕМЛЕ» (США - Франция - Германия - Япония).
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР».
16.40 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.45 «Третий лишний».
19.00 «ГРЕСИЯ».
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 «МЭШ».
22.00 «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР».
23.05 «Кино»: фильм ужасов Лучо Фульчи «ДОМ НА КРАЮ КЛАДБИЩА» (Италия).



АРТ

7.20, 16.50 Сериал «КРОТ И ЕГО ДРУЗЬЯ».
7.30, 9.10, 12.30, 14.25 Рецепты.
7.45 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ РЕПОРТАЖ». 1-я серия.
9.05 Музыкальный антракт.
9.25 Власть и магия.
9.30 Клипобзор.
10.00 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР БРЭМВЕЛЛ».
11.05 Просто собака.
11.30 Губернские известия.
12.00 Европа сегодня.
12.35 Власть и магия.
12.40 Х/ф «МИХАЙ ХРАБРЫЙ». 1-я серия.

17.00, 18.40, 22.00 Рецепты.
17.15 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ РЕПОРТАЖ». 2-я серия.
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
19.30 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР БРЭМВЕЛЛ».
20.35 Музыка экрана.
21.00 Губернские известия.
21.30 Программа «Дворянские гнезда».
22.05 Власть и магия.
22.10 Х/ф «МИХАЙ ХРАБРЫЙ». 2-я серия.
23.40 Д/ф «Путь Хильденбрандта Векингаузена».



НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН».
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 «Жизнь под грифом «Секретно». Фильм Григория Кричевского из цикла «Новейшая история».
11.10 «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ» (США).
12.25 Наше кино. Сергей Николенко, Никита Михалков, Олег Ефремов и Марина Левтова в детективе «ИНСПЕКТОР ГАИ».
14.30 Служба спасения.
15.00 Старый телевизор.
16.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».
17.35 Впрок.
17.45 «СТРАСТЬ».
18.40 Криминал.
19.25 Герой дня.
19.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». «ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ».
20.55 Намедни-95.
22.45 Тушите свет.
22.55 Независимое расследование с Николаем Николаевым.
0.00 Сегодня в полночь.
0.30 «Антропология». Программа Д.Диброва.



ТВВ

7.00 Мультфильм «Халиф-аист».
7.30, 15.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
8.00, 20.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210».
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 «ПУТЕШЕСТВИЯ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ».
10.30 Х/ф «ПАПОЧКА-ПРИВИДЕНИЕ».
13.00 Комедия «ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ».
14.00 «СЕВЕРНАЯ СТОРОНА».
15.30 Мультфильм «Тасманский дьявол».
16.00 Мультфильм «Битлджус».
16.30 Мультфильм «Супермен».
17.00 Х/ф «РЫЦАРЬ ДОРОГ».
18.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ МАГNUM».
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ».
0.00 Комедия «КАК В КИНО».
0.30 Магазин на экране.



ИВК

6.00 Хит-парад «20» - чарты этой недели.
6.15 «Зажигай!» - нон-стоп танцевальной музыки, не менее 90 ударов в минуту.
7.00 «Жизнь Прекрасна» - утреннее шоу в прямом эфире.
9.00 «МузМетель» - звезды гонят пургу.
9.15, 10.15, 14.15, 0.40 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
10.00 «PRO-Новости Питер».
11.00 «Теленочь» - лучшие миксы.
11.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
12.00 «Сиеста» - нерабочий полдень в прямом эфире.
14.00 «МузГео» - занимательная музыкальная география под этническую музыку.
15.00 «Кухня».
15.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
16.00 «Советы и мнения».
16.30 Х/ф «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». 2-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Программа поздравлений «Музыкальный FaSONG».
19.20 Сериал «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ».
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 «Вы в эфире».
20.55 Х/ф «ФАННИ И АЛЕКСАНДР».
0.10 Сериал «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ» (повтор).



ТВЦ

6.00, 7.15 «НАСТРОЕНИЕ».
8.50 Газетный дождь.
9.00 Квадратные метры.
9.10 Секреты долголетия.
9.25, 23.45 Петровка, 38.
9.35 «МОЯ ДОРОГАЯ ИЗABELЬ».
10.25 «Четверо с одного двора». Мультфильм.
10.35 Магазин на экране.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00, 0.55 События.
11.15 Телеканал «Дата».
12.05 «ТАЙНЫ ФРАНЦУЗСКОГО ДВОРА».
13.10 Уроки русского. Н.Гоголь. «Мертвые души».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК».
15.25 Дамские штучки.
15.30 Мода pop-stop.
16.30 Театральные ряды. Театр Сатиры.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телестадия. «Мото-Гран-при».
18.00 «Команда на Марс».
20.50 «ПОВОРОТ КЛЮЧА».
21.45 «ЖАРА В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ».
22.45 Двойной портрет.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
1.10 «Открытый проект». Молодежный канал.



ТВ6

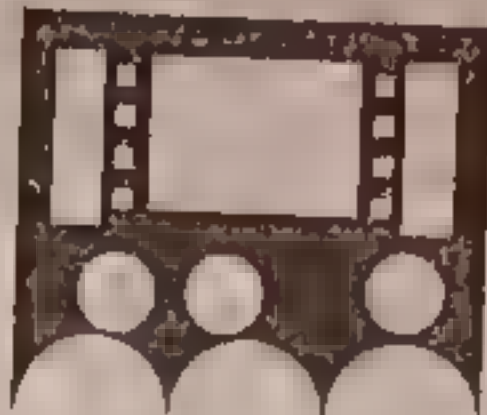
6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.35, 22.40 Дорожный патруль.
9.00, 15.00, 20.00 Новости.
9.10 «АКАДЕМИЯ НИНДЗЯ». Боевик.
10.35 Телемагазин.
11.00 «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
12.00 X-фактор.
12.30 «Таежный разговор». Док. фильм.
14.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
15.15, 16.40 Телемагазин.
15.30 «ТРОПИКАНКА».
16.30 Отдохнем!
16.50 ДИСК-канал.
18.05 «ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ...». Сериал.
18.50 Фасон.
19.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
20.30 «И снова 33 квадратных метра».
21.40 «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
23.00 Новости.
23.20 «АЛЛО, АЛЛО!» Сериал.
23.50 Алле, народ!
0.10 ДИСК-канал.
0.45 «ГАДЮКА». Боевик.



Культура

8.00, 0.20 Программа передач.
8.05, 12.30, 14.30, 18.30, 20.30, 0.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.
8.20 После новостей....
8.40, 22.05 «ВЕЧЕРНИЙ СВЕТ». Х/ф (США, 1993).
10.10 «Образы Святой Земли». 1-я серия.
11.05 Играет Ж.-П.Арманго.
11.35, 17.35 «ДОЛИНА АВРААМА». Тел. х/ф. 4-я серия, заключительная.
12.40 «ПРОКЛЯТЫЕ КОРОЛИ». Х/ф (Франция). 4-я серия.
14.45 «Пер Гюнт». М/ф.
15.15 «В мире образов Резо Габриадзе».
16.00 НОВОСТИ.
16.10 «МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА».
16.35 «Пес в сапогах». М/ф.
16.55 «Верность Пушкину».
18.40 «Власть факта».
18.55 «Магия кино».
19.05 ЗАВЕЩАНИЕ XX ВЕКА. Авторская программа Г.Боровика. «Любимый театр товарища И.В.Сталина». Часть 1-я.
19.45 «Время музыки».
20.10 «Вечерняя сказка».
20.20 «НУ, ПОГОДИ!» М/с.
20.50 «Другой мир, или Непреднамеренная логическая ошибка». Д/ф. Режиссер Я.Рзаев.
21.40 После новостей....
22.00 «Простые вещи». История одного корсета.
23.35 «Джазофрения».

Анонсы четверга Фильмы



8.40, 22.05 «ВЕЧЕРНИЙ СВЕТ», психологическая драма (США, 1993) («КУЛЬТУРА»)

Стареющий художник, картины которого не пользуются коммерческим успехом, озабочен тем, что в его произведениях нет настоящего чувства. Он решает написать портрет своей старой знакомой, с которой его связывает очень многое.

9.40 «ЖЕНСКИЙ БУНТ», криминально-психологическая драма (Франция, 1996) (НСТ)

Молодую французженку Клер Рамо связывала с Фарой Шикауи, дочерью алжирских эмигрантов, очень интересная дружба. Однажды к двум женщинам пристали два хулигана в баре. Потом выследили и попытались изнасиловать Фару. Подоспевшая ей на помощь Клер ударила одного из двоих и... убила. Второй убежал. Подруги поняли, что им никуда не деться от полицейских расспросов и от воспоминаний об этом ночном кошмаре...

12.25 «ИНСПЕКТОР ГАИ», психологическая драма (к/ст. им. М.Горького, 1982) (НТВ)

Преданность долгу и верность принципам заставляют инспектора ГАИ вступить в конфликт с достаточно влиятельным человеком. Нарушитель приложит немало усилий, чтобы сломить бескомпромиссность героя.

18.05 «ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ...» (США, 1987) (ТВ-6)

Почти двадцать лет прожили вместе Пэгги и Эл бок о бок, что называется, и в горе, и в радости... Построили дом, посадили дерево, вырастили двух отпрысков: дочку Келли и сына Бада. Однако, несмотря на то, что супруги изучили друг друга вдоль и поперек, каждый день оборачивается для них смешными сюрпризами и неразберихами. К тому же в один прекрасный день соседями семейства Банди становятся Мэрси и Стив Родасы, на первый взгляд, представляющие собой идеальную пару...

19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД. СПЕЦНАЗ-2» (ТНТ)

Дочь высокопоставленного сенатора похищают люди колумбийского наркобарона. Чтобы попасть в его окружение и спасти девушку, Марго выступает как наживка...

20.50 «ТРИ ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНА», мелодрама (Беларусь - Россия, 1998) (РТР)

Три героини фильма без ума от дамского угодника и плута Саши. Однако, когда они наконец осознают, что возлюбленный почем зря обманывает их всех, женщины объединяются, чтобы отомстить.

21.30 «ДВОЙНАЯ СТАВКА», приключенческий фильм (США, 1993) (ТНТ)

Джеймс Нэш знакомится с карточным игроком-профессионалом Джеком Поцце и получает предложение поучаствовать в крупной игре с верным шансом на выигрыш. Но компаньоны умудрились проиграть все двум сумасбродным миллионерам-картежникам. Свой долг они должны отработать на очень своеобразных условиях...

22.00 «ТРЕМБИТА», героическая музыкальная комедия (Свердловская к/ст., 1968) (ОРТ)

Бывший дворецкий графа возвращается после войны в Закарпатье, чтобы добраться до тайника с сокровищами, которые, по слухам, спрятаны здесь его сбежавшим хозяином.

23.05 «ДОМ НА КРАЮ КЛАДБИЩА», фильм ужасов (Италия, 1981) (НСТ)

Поселившаяся в загородном особняке в окрестностях Бостона молодая семья не подозревает, что когда-то здесь была резиденция доктора Фрейдштайна, садиста-хирурга. Но наступает день, когда супруги узнают, что маньяк не умер, а, превратившись в зомби, продолжает обитать в доме. Для поддержания своего существования он должен обитать в доме. Для поддержания своего существования он должен выходить на охоту за свежими человеческими органами. Чем закончится отчаянная борьба людей за то, чтобы остаться живыми?..

0.35 «ТАКАЯ РАЗНАЯ ТРЭЙСИ» (ТНТ)

Наши герои будут рассуждать о смерти и отношении к ней. Миссис Нох Ханг Нинг сравнивает жизнь и смерть с пончиками, как, впрочем, и все остальное. Тимми попадает в беду, и Вирджиния считает, что есть единственный выход из создавшегося положения - смерть. А Кэй расскажет, что значит быть на грани жизни и смерти.

0.45 «ГАДЮКА», боевик (США, 1993) (ТВ-6)

Режиссер: Т.Такач. В ролях: Л.Ламас, Х.Чейн, К.Кейтс. Бывший полицейский, отличный стрелок и знаток восточных единоборств, вступает в борьбу с мафией, угрожающей его брату и отцу.



ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.50 Новости.
9.20 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
10.20 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
11.25 «Все путешествия команды Кусто». «На юг к огню и льдам».
12.15 Телеканал «Добрый день».
13.00 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ».
14.30 Программа «Вместе».
15.20 Страна чудес. Чингачгук и все, все, все... в приключенческом фильме «ПРЕРИЯ».
16.55 «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ».
18.25 «С легким паром!» В гостях у Михаила Евдокимова.
19.00 Спасатели. Экстренный вызов.
19.40 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.45 Боевик «ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ».
0.05 Новый Тарзан в приключенческом фильме «ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ».



НСТ

7.05, 17.10 «СПИДИ-ГОНЩИК».
7.30 «ОГГИ И ТАРАКАНЫ».
8.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
8.30 «Монитор». Новости из Интернета.
8.40 «КАССАНДРА».
9.40 Мелодрама «ЖЕНА КОСМОНАВТА» (Франция - Испания).
11.30, 14.30, 18.30, 0.15 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10, 0.30 Психологическая драма «ВЕЧЕР, ПОЕЗД...» (Бельгия - Франция).
14.00 Клуб «Белый попугай».
14.45 Телемагазин.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР».
16.40 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.45 «Третий лишний».
19.00 «ГРЕСИЯ».
20.00 Случайный свидетель.
20.30 «Обозрение».
21.30 «МЭШ».
22.00 «ЧЕРНАЯ КОМНАТА».
22.30 Х/ф «СХВАТКА В ПУРГЕ».
2.10 Ночной музыкальный канал.



РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доброе утро, Россия!
*6.50 Факты минувшего дня.
*7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
9.20, 2.10 Дежурная часть.
9.35 «ТЕЛЕПУЗЫКИ». Программа для детей.
10.00 «МАНУЭЛА». Сериал.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 «Включайтесь!»
*13.30 «КоМод». Компания Модников.
14.30 «В ЗЕРКАЛЕ ВЕНЕРЫ».
15.25 «БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-II».
17.30 Премьера док. фильма «Родина электричества».
*18.05 «Воробей». Передача для школьников.
*18.20 Актуальное интервью.
*18.30 «Губерния».
19.00 «ИСТОРИЯ ЛЮБВИ».
*20.30 Вечерние новости.
20.50 Д. Лунгрэн в боевике «ПОСЛЕДНИЙ ПАТРУЛЬ».
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 В пятницу вечером.
0.40 В. Мэдсен в комедии «БЕШЕНЫЕ ГОНКИ».
2.20 Горячая десятка.



АРТ

7.20, 16.50 Мультсериал «КРОТ И ЕГО ДРУЗЬЯ».
7.30, 9.10, 12.30, 14.05 Рецепты.
7.45 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ РЕПОРТАЖ». 2-я серия.
9.25 Власть и магия.
9.30 Клипобзор.
10.00 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР БРЭМВЕЛЛ».
11.05 Музыка экрана.
11.30 Губернские известия.
12.00 Программа «Дворянские гнезда».
12.35 Власть и магия.
12.40 Х/ф «МИХАЙ ХРАБРЫЙ». 2-я серия.
14.10 Д/ф «Путь Хильденбрандта Веккингаузена».

17.00, 18.50, 22.00, 23.55 Рецепты.
17.15 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРКОЛА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА».
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
19.30 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР БРЭМВЕЛЛ».
20.35 Программа «Тихая сенсация».
21.00 Губернские известия.
21.30 Д/ф «Восхождение на Макалу».
22.05 Власть и магия.
22.10 Х/ф «БЕССМЕРТНЫЕ».



ТНТ

7.00, 15.30 «ВОИНЫ МИФОВ - ХРАНИТЕЛИ ЛЕГЕНД».
7.30 На свежую голову!
9.00 «МАРИСОЛЬ». Сериал.
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 «СОЛДАТ УДАЧИ ЛТД.: «СПЕЦНАЗ-2».
11.25, 13.30 Магазин на диване.
11.35 «РАЗБОЙНИК И ПРИНЦЕССА». Сказка.
14.30 «САН-ТРОПЕ-2». Сериал.
16.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШВЕЙЦАРСКОЙ СЕМЬИ РОБИНСОН».
16.30 «ВЛАСТЬ ЖЕЛАНИЯ».
17.30 Мультфильмы.
18.00 «ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОНДА-3».
19.00 «ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ».
19.25, 0.15 Глобальные новости.
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.20 Сегодня в столице.
21.30 Скрытой камерой.
22.05 «МЕНТЫ-3». Сериал.
23.35 Ва-банк.
23.40 Первые лица.
0.20 Ночной канал.



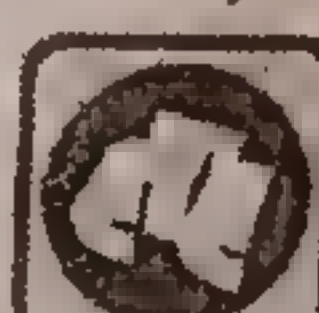
НТВ

6.00 Сегодня утром.
8.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». «ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ».
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.20 Независимое расследование с Николаем Николаевым.
11.10 «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ».
12.25 Наше кино. Георгий Милляр и Наталья Седых в фильме «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ».
14.30 Герой дня без галстука.
15.00 Старый телевизор.
16.30 «Улица Сезам».
17.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».
17.35 Впрок.
17.45 «СТРАСТЬ».
18.40 Криминал.
19.35 «Глас народа».
21.05 «О, счастливчик!»
22.45 «Женский взгляд» Оксаны Пушкиной.
23.20 Цвет ночи. Фильм Бертрана Блие «МУЖЧИНА МОЕЙ ЖИЗНИ» (Франция).



Вторая
Содовая

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА»». Мультсериал.
15.40 «МОССАД». Телесериал.
16.30 Музыкальная программа.
18.05 «Напрасно называют север крайним...». Премьера док. фильма (РТР).
19.00 Мультфильм.
19.45 Автомаркет.
20.00 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА»». Мультсериал.
20.25 «Гитара по кругу». Александр Карпов.
20.40 «МОССАД». Телесериал.
22.00 Криминальный Саратов.
22.15 М. Мастрояни и А. Челентано в комедии «БЛАГОРОДНЫЙ ВЕНЕЦИАНЕЦ».
0.00 Музыкальная программа.
7.00 Мультфильм «Золушка».
7.30, 15.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
8.00, 20.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210».
9.00, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 «ПУТЕШЕСТВИЯ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ».
10.30 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ».
13.00 Комедия «ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ».
14.00 «СЕВЕРНАЯ СТОРОНА».
15.30 Мультфильм «Тасманский дьявол».
16.00 Мультфильм «Битлджус».
16.30 Мультфильм «Супермен».
17.00 Х/ф «РЫЦАРЬ ДОРОГ».
18.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ МАГНУМ».
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 Х/ф «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА».
23.30 Х/ф «ПОПАВШИЙ В ЛОВУШКУ».



ТВ

ИВК

ИВК

- 6.00 «Соковыжималка».
 6.15 «Зажигай!».
 7.00 «Жизнь Прекрасна» - утреннее шоу в прямом эфире.
 9.00 «МузZone» - бесконечное путешествие по ночным клубам.
 9.15, 14.15, 22.40, 0.20 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
 10.00 «Взрослые песни» с Дмитрием Широковым.
 11.00 «Теленочь» - лучшие миксы.
 11.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
 12.00 «Сиеста» - нерабочий полдень в прямом эфире.
 14.00 «МузГео».
 15.15 X/ф «ВРЕМЯ ТАНЦОРА».
 18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
 18.20 Программа поздравлений «Музыкальный FaSONG».
 19.10 «Налоговый советник».
 19.25 «Окно в Вашингтон».
 20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
 20.20 Сериал «СТОЯТЬ, ПОЛИЦИЯ!».
 20.55 Комедия «НЕ УПУСКАЙ ИЗ ВИДУ».
 23.00 X/ф «ВИЙ».



ТВЦ

- 6.00, 7.15 «НАСТРОЕНИЕ».
 8.50 Газетный дождь.
 9.00 Национальный интерес-2000.
 9.25, 23.45 Петровка, 38.
 9.35 «МОЯ ДОРОГАЯ ИЗБЕЛЬ».
 10.25 «Петя и волк». Мультфильм.
 10.35 Магазин на экране.
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00, 0.55 События.
 11.15 Телеканал «Дата».
 12.05 «ТАЙНЫ ФРАНЦУЗСКОГО ДВОРА».
 13.10 Уроки русского. Н.Гоголь. «Мертвые души».
 13.30 Деловая Москва.
 14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК».
 15.25 МГИМО. Мастер-класс.
 15.30 Интернет-кафе.
 16.30 Театральные ряды. Театр Российской Армии.
 17.20 Мульти-пульти.
 17.30 Телевизионная экологическая служба.
 18.00 «Горько!» Телеконкурс.
 20.50 «ПОВОРОТ КЛЮЧА».
 21.45 «ЖАРА В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ».
 22.45 Секретные материалы: расследование ТВЦ.
 23.15 Времечко.
 0.15 «Бывшие». Док. фильм.
 1.10 «НЕОНОВАЯ БИБЛИЯ». X/ф (США - Великобритания).

ТВ6

МОСКВА

ТВ6

- 6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
 6.45, 18.35, 22.55, 2.10 Дорожный патруль.
 9.00 Новости.
 9.10 «БОКОВЫЕ УДАРЫ». Боевик.
 11.05 «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
 12.05 Пальчики оближешь.
 12.30 Без вопросов.
 14.30 ПЕТЕРС-поп-шоу.
 15.00 Новости.
 15.15, 16.40 Телемагазин.
 15.30 «ТРОПИКАНКА».
 16.30 Отдохнем!
 16.55 ДИСК-канал.
 18.05 АМБА-ТВ.
 18.50 «Самые громкие преступления XX века». Док. сериал.
 20.00 Новости дня.
 20.30 «МЯТЕЖ». Боевик.
 22.35 Новости.
 23.10 «ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ». Триллер.
 1.05 ДИСК-канал.

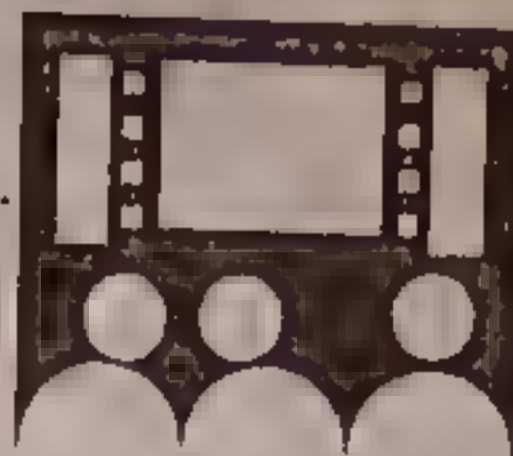


Культура

- 8.00, 0.20 Программа передач.
 8.05, 12.30, 14.30, 18.30, 20.30, 0.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.
 8.20, 21.40 После новостей....
 8.40, 22.05 «ПЧЕЛОВОД». X/ф (Франция, 1987).
 10.35 «Образы Святой Земли». 2-я серия.
 11.30, 17.30 «МЛАДШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК». «ГВОЗДЬ ПРОГРАММЫ». Короткометражные х/ф (Ленфильм).
 12.40 «ПРОКЛЯТЫЕ КОРОЛИ». X/ф (Франция). 5-я серия.
 14.45 «Самый маленький гном». Мультипликационный фильм.
 15.15 «Портрет города на фоне города». Художник А.Стефанони.
 15.40 «Вместе с Фафалей».
 16.00 НОВОСТИ.
 16.10 «МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА».
 16.35 А.Сергеев «Гадина». Моноспектакль. Исполняет Т.Дегтярева.
 18.40 «Выбранные места из...» Игорь Губерман.
 18.55 ЗАВЕЩАНИЕ XX ВЕКА. Авторская программа Г.Боровика. «Любимый театр товарища И. В. Сталина». Часть 2-я.
 19.35 В ВАШЕМ ДОМЕ. Андريس и Илзе Лиела.
 20.15 «Вечерняя сказка».
 20.20 «Камаринская». М/ф.
 20.50 «Полет шмеля». «Таня Остригина». Документальные фильмы.
 22.00 «Простые вещи». История одной телефонной книги.

Анонсы пятницы

Фильмы



12.10, 0.30 «ВЕЧЕР, ПОЕЗД...», психологическая драма-притча (Бельгия-Франция, 1968) (НСТ)

Матиас, лингвист-бельгиец, и француженка Анна, театральный продюсер, живут вместе. Как-то раз, поссорившись, они сели в поезд и отправились на конгресс. Пока Матиас спал, Анна исчезла. Когда поезд остановился, Матиас проснулся, вышел из вагона и увидел, что поезд стоит посреди какой-то деревушки. И тут поезд поехал дальше, а Матиас не успел вернуться в вагон. Позже он обнаружил, что ни один житель деревни не понимает его. Все говорили на другом языке...

15.20 «ПРЕРИЯ» (Румыния - Франция, 1969) (ОРТ)

Экранизация романа Фенимора Купера. 1775 год. Нат Бампо (он же Зверобой) и его верный друг Чингачгук становятся проводниками переселенцев, следующих на запад. Однако в пути на караван нападают жестокие индейцы - охотники за скальпами бледнолицых...

20.30 «МЯТЕЖ», боевик (США, 1996) (ТВ-6)

В городе, охваченном мятежом, царят страх и ненависть. Офицер элитного подразделения ВВС отправляется на поиски похищенной дочери британского посла. Один - против до зубов вооруженных убийц из городских моторизованных банд и ирландских террористических отрядов.

20.50 «ПОСЛЕДНИЙ ПАТРУЛЬ», фантастический боевик (США, 2000) (РТР)

После страшного землетрясения, разрушившего Лос-Анджелес, установлен новый порядок. Но он становится предпосылкой для разлада в обществе и войны. Только Последний Патруль может остановить их и дать шанс будущему.

21.45 «ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ», боевик (США, 1993) (ОРТ)

Двое пожарников вынесли из пылающего дома сильно обгоревшего мужчину. Умирая, он рассказал им о заброшенной фабрике, в потолке которой спрятан похищенный из церкви огромный золотой крест. Приятели отправляются на поиски сокровища, не подозревая, что пустующее здание фабрики уже давно стало прибежищем шайки наркобандитов.

22.30 «СХВАТКА В ПУРГЕ», триллер (1977) (НСТ)

Режиссер: А.Гордо. В ролях: Л.Марков, В.Гафт, К.Захаров, В.Павлов. Из зоны бежит вор-рецидивист по кличке Чужак. Вскоре он появляется на одной из сибирских строек, чтобы найти работающего там бывшего напарника Максуда, у которого должна быть заначена большая сумма совместно нажитых денег. Они нужны Чужаку, чтобы удрать за кордон...

23.10 «ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ», триллер (1992) (ТВ-6)

Отсидев пятнадцать лет по обвинению в убийстве своей беременной жены, Бен освобожден условно. Сотрудница общественной службы адаптации Лора пытается помочь ему устроиться на работу. Чем лучше она узнает Бена, тем больше сомневается в его виновности, они сближаются...

23.20 «МУЖЧИНА МОЕЙ ЖИЗНИ», мелодрама (Франция, 1996) (НТВ)

Влюбившись в бродягу, проститутка сделала его своим сутенером, чтобы постоянно быть поближе к нему. Однако тот вскоре увлекся совсем другой женщиной...

0.05 «ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ», приключенческий фильм (США, 1984) (ОРТ)

Американскую девочку, потерявшую в Африке родителей, берет на воспитание туземная колдунья. Девочка вырастает и становится настоящей королевой джунглей: она знает в местных лесах каждое деревце, умеет говорить на языке животных и способна защитить свои владения от коварного, жаждущего власти убийцы...

0.40 «БЕШЕНЫЕ ГОНКИ», комедия (США, 1988) (РТР)

Лошадка, доставшаяся в наследство молодому балбесу, не только владеет языком людей и животных, но еще и обладает острым умом. Благодаря этому история американского Иванушки-дурачка и импортного конька-горбунка заканчивается традиционным хеппи-эндом.

1.10 «НЕОНОВАЯ БИБЛИЯ», драма (США - Великобритания, 1995) («ТВ ЦЕНТР»)

Действие фильма происходит в конце 40-х годов. Большие перемены происходят в жизни десятилетнего мальчика из небогатой деревенской семьи, когда к ним приезжает погостить его тетя, в прошлом - известная певица.



ОРТ

8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.
 8.15 «РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛЬФА».
 9.15 В мире животных.
 10.10 Смак.
 10.35 «Смехопанорама» Евгения Петросяна.
 11.10 Дневной киносеанс. Легендарный фильм «РОЖДЕННАЯ СВОБОДНОЙ».
 13.00 Седьмое чувство.
 13.45 Играй, гармонь любимая!
 14.15 Здоровье.
 15.10 «Только для китайцев». Спецрепортаж.
 15.35 «КИТАЙСКИЙ ГОРОДОВОЙ».
 16.30 «Дисней клуб»: «101 ДАЛМАТИНЕЦ».
 17.00 Живая природа. Правда о леопардах.
 18.15 Наталья Гундарева в программе «Женские истории».
 18.55 Веселые истории в журнале «Ералаш».
 19.05 Великие сыщики. «КОЛОМБО ИДЕТ НА ГИЛЬОТИНУ».
 21.00 Время.
 21.40 «Что? Где? Когда?» 25 лет в эфире.
 23.05 Коллекция Первого канала. Джефф Бриджес в фантастической мелодраме «ЧЕЛОВЕК СО ЗВЕЗДАМИ».



НСТ

8.00 Музыкальный канал.
 8.30, 16.45 «СПИДИ-ГОНЩИК».
 9.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
 9.30 Мир спорта глазами «Жилетт».
 10.00 «СХВАТКА В ПУРГЕ».
 12.00 «Анатомия катастрофы. Хроника происшествий». Д/ф.
 12.30 «ЭЛЛИ МАКБИЛ».
 13.30, 17.30 Новости.
 13.45 «К 80-летию принятия плана ГОЭЛРО». «Родина и электрификация». Док. фильм.
 14.30 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». 1-я серия.
 16.00 «Анатомия зла». История одного преступления.
 16.15 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
 17.15 Телемагазин.
 17.45 Несчастный случай.
 18.15 Комедия Франсиса Вебера «УЖИН С ПРИДУРКОМ».
 20.05 «1/52». Спортивное обозрение.
 20.30 «Обозрение».
 21.30 Триллер «ПОБЕГ ИЗ ПАРИЖА».
 23.25 Метро.
 23.40 Футбол. Английская премьер-лига.
 1.40 Ночной музыкальный канал.



РТР

7.30 Диалоги о рыбалке.
 7.55 Мультфильмы.
 8.10 «ДАЙТЕ НАМ МУЖЧИН». Фильм для детей.
 9.30 «ТЕЛЕПУЗИКИ». Программа для детей.
 10.00 «Доброе утро, страна!»
 10.45 Сто к одному.
 11.35 Сам себе режиссер.
 12.05 Журнал «Каламбур».
 12.35 Золотой ключ.
 12.55 «КОМИССАР РЕКС».
 14.00 Вести.
 14.20 В.Серова, Л.Целиковская и Е.Самойлов в комедии «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ».
 *16.00 «Губерния. Семь дней». Аналитическая программа.
 *16.30 «Маркиза». Телеигра.
 18.00 Моя семья.
 19.00 ТВ Бинго шоу.
 20.00 Вести.
 20.30 «Городок» - ретро.
 21.10 Б.Уиллис и М.Перри в комедийном боевике «9 ЯРДОВ».
 23.25 А.Самохина и М.Пореченков в комедии «КОЛЕСО ЛЮБВИ».
 1.10 «Кинескоп». Итоги кинематографического года.



АРТ

7.20 Мультсериал «КРОТ И ЕГО ДРУЗЬЯ».
 7.30, 9.20, 13.30, 15.25 Рецепты.
 7.45 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА».
 9.25 Власть и магия.
 9.30 Прикосновение.
 10.30 Клипобзор.
 11.00 Сериал «ДОКТОР ЭЛИНОР БРЭМВЕЛЛ».
 12.05 Программа «Тихая сенсация».
 12.30 Губернские известия.
 13.00 Д/ф «Восхождение на Макалу».
 13.35 Власть и магия.
 13.40 Х/ф «БЕССМЕРТНЫЕ».
 17.05 Программа «Русский дом».
 18.15 Мультфильм.
 18.40 Музыкальный антракт.
 18.45, 22.45, 0.20 Рецепты.
 18.55 Власть и магия.
 19.00 Клипобзор.
 19.30 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА».
 21.00 Клипобзор.
 21.30 Сериал «УМНИК».
 22.35 Власть и магия.
 22.55 Х/ф «ИЗБРАННИК СУДЬБЫ».
 0.25 Прикосновение.



ТНТ

8.00, 13.30 «ДЕТИ НОЯ». Док. сериал.
 8.30, 16.00 «ИНСПЕКТОР МАРТИН БЕК».
 9.30, 19.00 Из жизни женщины.
 10.00 Пират-атака.
 10.30 «ПЛАНЕТА МОНСТРОВ». Мультсериал.
 11.00 «АЛЬПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ». Сериал.
 11.30 «МЕНТЫ-3». Сериал.
 12.30 Хит-парад.
 13.00 Телекоктейль на троих.
 14.00 Час «Дискавери».
 15.00 Европейская футбольная неделя.
 17.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ». Сериал.
 18.00 Антология юмора.
 19.25, 1.20 Глобальные новости.
 19.30 «СОЛДАТЫ УДАЧИ ЛТД.: СПЕЦНАЗ-2». Сериал.
 20.30 Титаны реслинга
 21.25 Ва-банк.
 21.30 Скрытой камерой.
 22.05 «МЕНТЫ-3». Сериал.
 23.20 «НЕПРИСТОЙНОЕ ПОВЕДЕНИЕ». Триллер.
 1.25 Ночной канал.



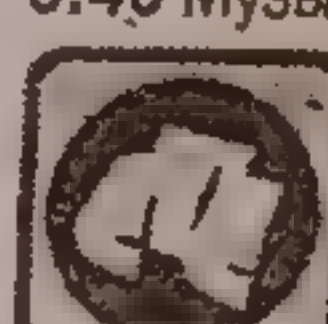
НТВ

7.55 Анонс дня.
 8.00, 10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
 8.15 Программа для детей «Улица Сезам».
 8.40 «ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ».
 9.10 «О, счастливики!»
 10.20 «Чистосердечное признание».
 10.50 «Женский взгляд» Оксаны Пушкиной.
 11.25 «Полундра».
 12.25 Большие деньги.
 12.55 Наше кино. «ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ».
 14.25 Фитиль.
 14.40 «В нашу гавань заходили корабли».
 15.40 «Свидетель века».
 16.25 «Депрессия».
 16.50 «Интересное кино»: путь «Звезды пленительного счастья». Часть 2-я. Программа Б.Бермана и И.Жандарева.
 17.20 Док-шоу «Я и моя собака».
 17.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».
 19.35 «Один день».
 20.05 «О, счастливики!»
 20.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-2». «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». Часть 1-я.
 22.45 Рождественские встречи Аллы Пугачевой.



Вторая Садовая

15.00 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА». М/с.
 15.30 «Топ-топ». Программа для детей.
 16.00 «Международная панорама» с А.Гурновым (РТР).
 17.00 Пресс-клуб.
 18.00 Музыкальная программа.
 19.00 Музыкальные поздравления в программе «Привет!»
 19.30 Губерния в лицах.
 19.45 Автомаркет.
 20.00 «Гитара по кругу». На фестивале авторской песни. «Обучение Лету».
 20.30 «Универ». Экспериментальная молодежная программа.
 21.30 Новости.
 21.55 Киноанонс.
 22.00 Из первых уст.
 22.30 Фильм Дэвида Линча «ДЮНА».
 0.40 Музыкальная программа.



ТТВ

8.00 Мультфильм «Джимми-суперчервяк».
 8.30 Мультфильм «Назад в будущее».
 9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
 9.30 Улица Сезам.
 10.00 Мультфильм «Бетховен».
 10.30 Х/ф «ПОПАВШИЙ В ЛОВУШКУ».
 13.00 «КОМАНДА «А»».
 14.00 Вояж, вояж.
 14.30 Х/ф «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА».
 17.00 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ДЕВУШКА».
 17.30 Стильные штучки.
 18.15 Музыкальный календарь.
 18.30 Шоу-бизнес.
 19.00 Мировой реслинг.
 20.00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».
 21.00 Х/ф «МГНОВЕНИЕ МГНОВЕНИЙ».
 23.30 Х/ф «ЧУДОВИЩЕ ИЗ ЗАМКА».



ИВК

- 9.00 «Зажигай!».
9.15, 13.30, 19.00, 0.15 «НАШЕ»
- нон-стоп русской музыки.
11.15 «Shэйker» - смешанный
нон-стоп.
12.00 Хит-парад «20» с Татьяной
Плотниковой.
13.15 «ZOOM» с Василием Куйба-
ром - журнал спецрепортажей.
15.15 «Shэйker» - смешанный
нон-стоп.
15.30 Х/ф «ДОРОЖЕ ЗОЛОТА».
17.20 «Два вопроса».
17.30 «Женский клуб» (повтор).
18.00 Программа поздравлений
«Музыкальный FaSONG».
19.30 «Темный лес» (повтор).
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.24 Сериал «СТОЯТЬ, ПОЛИ-
ЦИЯ!»
20.55 Б. Уиллис в боевике
«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».
23.15 «Shэйker» - смешанный
нон-стоп.
0.00 «ZOOM» с Василием Куйба-
ром - журнал спецрепортажей.



ТВЦ

- 8.00 «ВОИН В ЗОЛОТОМ КИМО-
НО» (Италия).
9.15 Первосвятытель.
9.25 «Отчего, почему?» Програ-
ма для детей.
10.15 «Чемодан». Мультфильм.
10.30 Городское собрание.
11.00, 14.00, 22.40 События.
Время московское.
11.15 Развлекательная програм-
ма «Королевские игры».
11.45 «СНЕГУРОЧКА».
13.15 «Версты». Путешествие в
Россию.
14.15 Погода на неделю.
14.20 Дмитрий Сухарев в про-
грамме «Полет над «Гнездом глу-
харя»».
14.50 Национальный интерес-
2000.
15.20 «Площадь звезд». Нацио-
нальный музыкальный фестиваль.
16.00 «ЖЮЛИ ЛЕСКО».
17.50 «Антимония». Интерактив-
ная игра.
19.00 «РОБОКОП». Боевик
(США).
20.00 Постскриптум.
20.45 Николай Еременко-стар-
ший в фильме Николая Еремен-
ко-младшего «СЫН ЗА ОТЦА...»
22.25 ХОРОШО, Быков.
22.55 Мода поп-stop.
23.25 «Стопудовый хит». Вруче-
ние ежегодной премии.



ТВ6

- 6.45 «В ПОГОНЕ ЗА ОЛЕНЕМ».
Худ. фильм.
8.25, 18.45, 0.40 Дорожный пат-
руль.
8.40 «Ваша музыка». Анастасия.
9.35 ДИСК-канал.
10.10 Про любовь.
10.45 Театральный понедельник.
11.20 Пальчики оближешь.
12.55 Без вопросов.
12.20 Наши любимые животные.
13.00 Новости.
13.15 Своя игра.
13.45 Телемагазин.
14.05 СВ-шоу.
15.00 Я сама.
16.00 «КРАЖА». Драма.
19.00 Скандалы недели.
20.00 Новости дня.
20.15 «ВТОРОЕ ПРИБЫТИЕ».
Фантастика.
22.20 «КАК УДРАТЬ ИЗ ПРО-
КЛЯТОГО ГОРОДКА». Комедия.
0.05 Сеть.
0.55 Премия «Товар года».

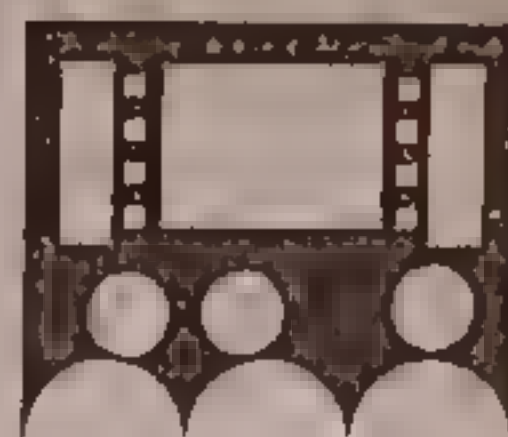


Культурo

- 10.00, 0.20 Программа передач.
10.05 «Аистенок».
10.30 «ВАНЯ НА 42-Й УЛИЦЕ».
Х/ф (США, 1993).
12.25 «Дюймовочка». М/ф.
12.55 «Бабушкины рецепты».
13.10 «Мой цирк».
13.35 «Щелкунчик».
14.00 ДВОРЦОВЫЕ ТАЙНЫ. «Кан-
цлер Бестужев-Рюмин».
14.30, 20.00 Новости культуры.
14.45 Парижский журнал. Анна
Марли.
15.10 «ПИВОВАР». 12-я серия,
заключительная.
16.10 Мультфильмы.
16.30 PRO MEMORIA. «Камень:
пути тайного знания».
16.40 «Сенсация! Сенсация? Сен-
сация...».
17.05 С.Злотников «Уходил старик
от старухи». Спектакль театра
«Школа современной пьесы».
18.30 СФЕРЫ. Международное
обозрение.
19.10 Зарубежное документаль-
ное кино. «Лоренс Оливье». 1-я се-
рия.
20.25 «Вечерняя сказка».
20.35 «НУ, ПОГОДИ!» М/с.
20.45 «Царская ложа».
21.25 ДЖАЗ МЕМОРИЗ.
22.20 «Личные воспоминания о
большой жизни».
22.25 «Блеф-клуб».
23.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА К
СЕБЕ». Х/ф (Ленфильм, 1983).

Анонсы субботы

Фильмы

12.55 «ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ»,
детектив («Ленфильм», 1980) (НТВ)

Из гидросамолета, совершившего вынужденную
посадку в безлюдной тундре, похищена крупная сум-
ма денег, убиты кассир и свидетель. Скрыться и увез-
ти с собой награбленное убийца может лишь на по-

следнем в эту навигацию уходящем теплоходе. Капитану предстоит вы-
числить преступника среди пассажиров.

15.35 «КИТАЙСКИЙ ГОРОВОЙ» (США, 1998) (ОРТ)

В ролях: Саммо Хунг, Том Райт, Луис Мэндилор.

В полиции Лос-Анджелеса пополнение: сюда поступает на работу ле-
гендарный суперкоп из Шанхая. Неповоротливый с виду, а на деле - силь-
ный, добрый, виртуозно владеющий кун-фу и обладающий отличным чув-
ством юмора, герой быстро проявляет блестящие профессиональные
качества и завоевывает любовь и уважение коллег. Всего 22 серии.

18.15 «УЖИН С ПРИДУРКОМ», комедия (1998) (НСТ)

Режиссер: Ф.Вебер. В ролях: Т.Лермитт, Ж.Вилье, К.Фро, Ф.Юст.

Одни предпочитают футбол, другие - преферанс, третьи - более ориги-
нальные развлечения. Книгоиздатель Пьер Брошан и его приятели отно-
сили себя к третьей. Они собирались каждую среду вечером, но не ради
ужина, а ради игры. Суть игры заключалась в том, что каждый должен был
привести с собой какого-нибудь идиота, над которым можно было бы вво-
лю поиздеваться, а в конце вечера выбрать из числа приглашенных «луч-
шего идиота вечера»...

20.45 «СЫН ЗА ОТЦА», криминальная драма (Россия - Бе-
ларусь, 1995) («ТВ ЦЕНТР»)

Из Москвы в Минск к отцу приезжает сын - преуспевающий врач. Видя,
что дар отца, некогда видного медика, не востребован, сын помогает ему
организовать современный лечебный центр. Их деятельность привлека-
ет внимание мафии.

21.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ», криминальная комедия (США,
1999) (РТР)

Неудачник дантист из монреальского пригорода узнает, что его новый
сосед - бывший член чикагской шайки Джимми Тюльпан, ставший инфор-
матором. За его голову босс преступников может дать хорошую цену, и
предприимчивая жена зубного врача заставляет мужа ехать в Чикаго, что-
бы выдать местонахождение Джимми.

21.30 «ПОБЕГ ИЗ ПАРИЖА», триллер (Канада - Франция -
США - Люксембург, 1999) (НСТ)

Из американского посольства пропали бланки паспортов. Молодой спе-
циалист по системам безопасности Питер приезжает из Штатов в Париж,
чтобы расследовать это дело. И в первый же вечер знакомится с русской
девушкой Катериной, сотрудницей посольства. Питер начинает собирать
на нее информацию, знакомится с ее отцом, работавшим на Министер-
ство обороны СССР, и ее братом, крайне неприятным типом по имени
Дмитрий. Подозрения Питера подтверждаются. Катерина и Дмитрий за-
нимаются подделкой документов...

22.20 «КАК УДРАТЬ ИЗ ПРОКЛЯТОГО ГОРОДКА», комедия
(США, 1997) (ТВ-6)

Эта парочка полагала, что во всех ее неудачах виноват захудалый горо-
док, где ничего путного быть не может. И они решили... ограбить банк,
чтобы добыть денег на красивую и яркую жизнь где-нибудь подальше.

23.05 «ЧЕЛОВЕК СО ЗВЕЗДЫ», фантастическая мелодра-
ма (США, 1984) (ОРТ)

Инопланетянин-антрополог, представитель суперразвитой цивилизации,
прилетает на Землю. Он хочет выяснить, что такое любовь, и знакомится
с молодой вдовой из Висконсина, приняв облик ее покойного мужа. На
смену первому ужасу, испытанному женщиной при виде воскресшего суп-
руга, приходит симпатия, а затем и любовь...

23.20 «НЕПРИСТОЙНОЕ ПОВЕДЕНИЕ», триллер (1998) (ТНТ)

Стив Кларк вместе с родителями переезжает в тихий городок, где нет
никаких аварий, самоубийств, преступности. Что же стоит за этой иде-
альной дисциплиной? Стив узнает от своих новых друзей, что такое спо-
койствие достигается «зомбированием» неугодных подростков...

23.25 «КОЛЕСО ЛЮБВИ», эротическая комедия («Лен-
фильм», 1994) (РТР)

Специфическую работу нашел себе герой фильма - он служит «мужи-
ной по вызову» в фирме, оказывающей интимные услуги, и пользуется
большим спросом. Но и ему хочется настоящей любви...



плюс
Саратов ТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ



ОРТ

7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.
8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.
8.10 Служу России!
8.40 «Дисней-клуб»: «101 ДАЛМАТИНЕЦ».
9.05 Утренняя звезда.
10.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.
10.35 Пока все дома.
11.10 Дневной киносеанс. Легенда продолжается в фильме «ЖИВУЩИЕ СВОБОДНЫМИ».
12.55 Утренняя почта.
13.35 Клуб путешественников.
14.15 «Эх, Семеновна!» Всероссийский конкурс частушек.
15.10 «КИТАЙСКИЙ ГОРОДОВОЙ».
16.10 Умницы и умники.
16.40 «Дисней клуб»: «ВСЕ О МИККИ МАУСЕ».
17.05 Веселые истории в журнале «Ералаш».
17.15 «Серебряный шар». Сталин в кино - Михаил Геловани. Ведущий - В. Вульф.
18.15 «Русские африканцы». Спецрепортаж.
18.40 Ежегодная церемония вручения народной премии «Золотой граммофон».
22.30 Времена.
23.45 «Независимой газете» - 10 лет. Праздничный вечер.



РТР

7.30 Мультфильмы.
7.45 «6 МЕДВЕДЕЙ И КЛОУН ЦИБУЛКА». Фильм для детей.
9.05 Почта РТР.
9.35 «Доброе утро, страна!»
10.15 «Аншлаг» и К°.
11.15 Городок.
11.45 Русское лото.
12.25 Федерация.
13.05 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.25 Планета Земля.
16.25 Два рояля.
17.25 Сам себе режиссер.
18.00 Зеркало.
19.20 А. Домогаров, В. Ильин в сериале «МАРШ ТУРЕЦКОГО». Фильм 10.
21.30 А. Иншаков, В. Сотникова, Н. Еременко и В. Павлов в приключенческом фильме «РЫЦАРСКИЙ РОМАН». 1-я и 2-я серии.
0.25 Шоу-балет «Тодес».



ТНТ

8.00, 13.30 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ».
8.30, 16.00 «ИНСПЕКТОР МАРТИН БЕК».
9.30 Первые лица.
10.00 Телебом.
10.30 Мультфильм.
11.00 «АЛЬПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ». Сериал.
11.30 «МЕНТЫ-3».
12.40 «Встреча с ...». А. Малинин.
13.30 Неизвестная планета.
14.00 «Истории богатых и знаменитых». Док. сериал.
14.30 Неделя НХЛ.
16.30 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ».
18.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». Фантастическая авантюрная мелодрама.
20.30 «Встреча с ...». «Менты».
21.25 Ва-банк.
21.30 Скрытой камерой.
22.05 Однажды вечером.
23.10 Титаны реслинга.
0.15 Глобальные новости.
0.20 «МЕЧ БУШИДО». Боевик.



Вторая Садовая

15.00 «ОТРЯД «ГАЛАКТИКА». М/с.
15.50 Беседы о православной вере.
16.05 Музыкальная программа.
17.35 Давай поговорим.
17.50 «КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ». Худ. фильм. 1-я серия.
19.05 Музыкальный альбом.
19.30 Новости.
19.50 Киноанонс.
20.00 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». Худ. фильм.
21.50 Киноанонс.
22.00 Ванесса Редгрейв и Жерар Депардьё в фильме «МИРКА».
23.50 Музыкальная программа.

ПЛЕНКА

ТЕРМОУСАДОЧНАЯ

для упаковки

всех видов

продукции.

Тел. (8412) 33-72-80

Факс (8412) 33-37-26



НСТ

8.00 Музыкальный канал.
8.30, 16.45 «СПИДИ-ГОНЩИК».
9.00, 21.00 «СИМПСОНЫ».
9.30 «1/52». Спортивное обозрение.
10.00 Комедия «УЖИН С ПРИДУРКОМ» (Франция).
12.00 «Анатомия катастрофы. Хроника происшествий». Д/ф.
12.30 «ЭЛЛИ МАКБИЛ».
13.30, 17.30 Новости.
13.45 Военная тайна.
14.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». 2-я серия.
16.00 Параллели.
16.15 «РОБОТЫ-НИНДЗЯ».
17.15 Телемагазин.
17.45 Клуб «Белый полугай».
18.15 «Звони и смотри»: боевик «МИРОТВОРЕЦ» (Канада); триллер «БЕЗУМИЕ» (США); комедийная мелодрама «ПОСЛЕДНИЕ РОМАНТИКИ» (Франция).
20.30 «Обозрение».
21.30 Фильм ужасов Д. Карпентера «ХЭЛЛОУИН» (США).
23.35 Футбольный курьер.
23.55 Мелодраматическая комедия «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПИРОГ» (Франция).
2.00 Ночной музыкальный канал.



АРТ

7.05 Программа «Русский дом».
8.15 Мультфильм.
8.40 Музыкальный антракт.
8.45, 13.45, 15.20, 18.40 Рецепты.
8.55 Власть и магия.
9.00 Час силы духа.
10.00 Клипобзор.
10.30 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА».
12.00 Клипобзор.
12.30 Сериал «УМНИК».
13.35 Власть и магия.
13.55 Х/ф «ИЗБРАННИК СУДЬБЫ».

17.05 Фильм детям «ПРИНЦ ЗА СЕМЬЮ МОРЯМИ».
18.55 Власть и магия.
19.00 Клипобзор.
19.30 Клуб ДЮ.
19.50 Удачи на даче.
20.05 XL-music.
20.35 Д/ф «К самому северному Семитысячнику».
21.00 Клипобзор.
21.30 Сериал «УМНИК».
22.35 Власть и магия.
22.40 Рецепты.
22.55 Х/ф «СВЯТОЙ ГОД».
0.45 Рецепты.
0.50 Час силы духа.



НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00, 10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
8.15 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-2». «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». Часть 1-я.
9.15 «О, счастливчик!»
10.15 Наше кино. Клара Лучко и Алла Ларионова в комедии «ДВЕНАДЦАТАЯ НОЧЬ».
12.30 Служба спасения.
13.00 «ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА».
14.00 Наше кино. «ЕДИНОЖДЫ СОЛГАВ».
16.25 Большие родители.
16.55 Путешествия натуралиста.
17.25 Без рецепта.
17.55 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».
19.00 Итоги.
20.35 Куклы.
20.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-2». «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». Часть 2-я.
22.00 «Итого» с Виктором Шендеровичем.
22.25 «Спартак» - игра на поле истории. Фильм Евгения Киселева из цикла «Новейшая история».
23.25 Мир кино. Чак Норрис, Луи Госсет-мл. и Мелоди Андерсон в боевике «ИДУЩИЙ В ОГНЕ» (США).



ТВ

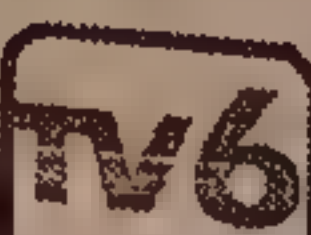
7.30 «Один в кубе».
8.00 Мультфильм «Путешествие в прошлое».
8.30 «Отражение».
9.00, 20.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 «Улица Сезам».
10.00 КБ «Легонавт».
10.30 Х/ф «МГНОВЕНИЕ МГНОВЕНИЙ».
13.00 «БАК РОДЖЕРС В 25-М ВЕКЕ».
14.00 «ГАЛАКТИКА».
15.00 «ВОЙНА С РЕАЛЬНОСТЬЮ».
16.00 «КВАНТОВЫЙ СКАЧОК».
17.00 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ДЕВУШКА».
17.30 Шоу-бизнес.
18.00 Саратовское времечко.
18.30 Гость в студии «Саратовского времечка».
19.00 «МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ».
19.30 «КЛЕОПАТРА 2525».
20.00 «Первое свидание». Телеигра.
21.00 Х/ф «СМОТРИТЕ, КТО ЗАГОВОРИЛ».
23.30 Х/ф «ЗИГЗАГ УДАЧИ».
1.15 Мелодии ночного города.


ЛВК

- 9.00 «Зажигай!».
9.15 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
11.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
12.00 Хит-парад «20» с Татьяной Плотниковой.
13.15 PRO-Обзор с Василием Куйбаром - недельный обзор новостей шоу-бизнеса (повтор).
13.30 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
15.15 Мультфильм.
15.30 Х/ф «Я СВЕРШУ ПРАВОСУДИЕ» (Индия).
18.00 Программа поздравлений «Музыкальный FaSONG».
19.10 Х/ф «БЕЛЫЙ ТАНЕЦ».
20.55 Н. Кейдж в боевике «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА».
23.00 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.
23.15 «Shэйкер» - смешанный нон-стоп.
0.00 «PRO-Обзор» с Василием Куйбаром - недельный обзор новостей шоу-бизнеса.
0.15 «НАШЕ» - нон-стоп русской музыки.


ТВЦ

- 8.00 «ВОИН В ЗОЛОТОМ КИМОНО» (Италия).
8.45 «Чудеса техники». М/ф.
9.15 «Отчего, почему?» Программа для детей.
10.00 Яркие краски Рождества.
10.30 Московская неделя.
11.00, 14.00, 20.00 События.
11.15 «Полевая почта».
11.45 Олег Янковский в фильме Романа Балаяна «ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ».
13.25 Василий Лановой в программе «Приглашает Борис Ноткин».
14.20 Все о здоровье в программе «21-й кабинет».
14.50 М/ф «Наш друг Пишичитай».
15.00 С днем рождения, «Вечерка»!
16.20 «КОМИССАР НАВАРРО».
18.05 Ток-шоу «Слушается дело».
18.55 «РОБОКОП». Боевик.
20.25 Спортивный экспресс.
21.00 «Момент истины». Авторская программа А. Караулова.
21.45 Премьера ТВЦ. Вупи Голдберг в комедии «КОМПАЬОН» (США).
23.55 Сенсация и не только в программе «Деликатесы».
0.25 «Золотой Овен». Церемония вручения Национальной премии кинокритики и кинопресс.


ТВ6

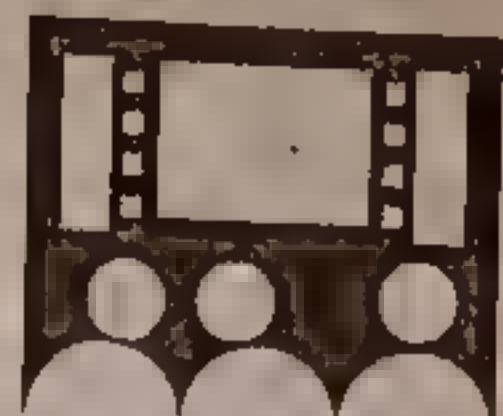
- 6.45 «КАК УДРАТЬ ИЗ ПРОКЛЯТОГО ГОРОДКА». Комедия.
8.20, 13.20, 18.30 Дорожный патруль.
8.35 Star Старт.
9.05 Фасон.
9.40 ШОУ БЕННИ ХИЛЛА.
10.45 Сеть.
11.15, 15.15 Телемагазин.
11.30 Я знаю все!
12.30 Все в сад!
12.55 Канон.
13.40 «Самые громкие преступления XX века». Док. сериал.
14.45 АМБА-ТВ.
15.25 Вы - очевидец.
16.20 «И снова 33 квадратных метра».
17.35 Катастрофы недели.
18.45 «Ваша музыка». Феликс Царикати.
19.40 «НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ». Комедия.
21.35 «АДСКОЕ ТАКСИ». Боевик.
23.30 X-фактор.
0.00 ДИСК-канал.


Культура

- 10.00, 0.25 Программа передач.
10.05 «ДТА».
10.30 ДЕТСКИЙ СЕАНС. «ЭЛЬФ, КОТОРЫЙ НЕ ВЕРИЛ». Х/ф.
12.00 Экспедиция «ЧИЖ».
12.30 «Консилиум».
12.55 АРХИТЕКТУРНАЯ ГАЛЕРЕЯ.
13.10 «Графоман».
13.35 «Щелкунчик». Детский музыкальный конкурс.
14.00 ВЕК РУССКОГО МУЗЕЯ. Авторская программа В. Гусева.
14.30, 22.00 Новости культуры.
14.45 «Кумиры». Е. Миронов.
15.10 П. Чайковский. Вариации на тему рококо. Солист М. Ростропович.
15.30 «ДЕЛО ПРИНЦИПА». Х/ф (США). Режиссер Г. Эмер.
16.25 «Тем временем».
16.50 «Рождественская песня». Мультфильм (США).
18.05 В ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН БОЛЬШОГО ТЕАТРА. «С. Головкина и ее ученики».
19.40 Зарубежное док. кино. «Лоренс Оливье». 2-я серия.
21.00 «Вечерняя сказка».
21.05 «Вокзал мечты». Ю. Башмет.
21.30 XX ВЕК. ИЗБРАННОЕ. «Врубель».
22.20 «Личные воспоминания о большой жизни».
22.25 «Смехоносталягия».
22.50 П. Доминго, Х. Каррерас и Н. Коул в Рождественском концерте.

Анонсы воскресенья

Фильмы



11.10 «ЖИВУЩИЕ СВОБОДНЫМИ», приключенческий фильм (Великобритания, 1972) (ОРТ)

Продолжение фильма «Рожденная свободной». Звериный век недолог: героиня первого фильма львица Эльза умирает. Трое львят остались без мамы, и их «приемным родителям» - супругам Адамсонам - придется столкнуться со многими проблемами, прежде чем они поднимут малышек на ноги.

11.45 «ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ», эксцентрическая драма (к/ст. им. А. Довженко, 1982) («ТВ ЦЕНТР»)

На пороге своего 40-летия инженер конструкторского бюро понимает, что его жизнь пуста: в ней нет любви ни к жене, ни к дочери, ни к молодой любовнице; нет друзей, нет интересной работы... Осталась только бравада, за которой скрывается душевная опустошенность.

14.00 «ЕДИНОЖДЫ СОЛГАВ», психологическая драма («Ленфильм», 1987) (НТВ)

Сорокалетний художник успешен, удачлив и благополучен. Бывший бунтарь и диссидент живет теперь вполне обеспеченной жизнью; герою кажется, что все в его власти, что ему можно все...

17.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ», фантастика (Франция-США, 1997) (ТНТ)

Только таинственная магическая установка, сохранившаяся в Египте с доисторических времен, способна победить Абсолютное зло, каждые пять тысяч лет спускающееся на Землю. Для ее пуска необходимы силы четырех стихий и таинственного «пятого элемента».

19.40 «НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ», романтическая комедия (США, 1999) (ТВ-6)

Режиссер: П. Йейтс. В ролях: Д. Спейдер, П. Уокер, М. Кейн, М. Смит. Книгоиздатель Стив никак не может сделать предложение любимой девушке. Незадолго перед Новым годом он покупает старинный особняк на Манхэттене, где, как выясняется, обитают два очень симпатичных привидения - бывшие супруги-актеры. Они-то и помогают герою решить все проблемы в личной жизни.

21.30 «РЫЦАРСКИЙ РОМАН», приключенческий фильм (Россия, 2000) (РТР)

По роману Вальтера Скотта «Граф Роберт Парижский». Действие происходит в начале XI века. На рыцарском турнире, победителю которого достанется рука прекрасной принцессы Бригитты, появляется неизвестный рыцарь и одерживает победу над главным претендентом - маркизом де Во...

21.35 «АДСКОЕ ТАКСИ», трагикомедия (1998) (ТВ-6)

Режиссер: М. Цыбульский, Д. Тинтори. В ролях: П. Диллон, М. Айронсайд, Л. Меткаф, Д. Андерсон, Д. Кьюсак.

Кто только не садится в такси в течение одного дня накануне Рождества! Парню-водителю предстоит встречи с сумасшедшими, преступниками, наркоманами, да и самые обычные жители Чикаго способны преподнести герою немало сюрпризов...

21.45 «КОМПАЬОН», комедия (США, 1996) («ТВ ЦЕНТР»)

Двое сотрудников крупной корпорации - мужчина и женщина - претендуют на освободившееся место вице-президента. Как и следовало ожидать, место отдадут мужчине. Оскорбленная героиня бросает эту работу и под вымышленным мужским именем создает успешный бизнес-проект. А дальше начинаются сложности...

23.25 «ИДУЩИЙ В ОГНЕ», приключенческий боевик (НТВ)

Два авантюриста соглашаются на заманчивое предложение очаровательной героини отправиться в джунгли Центральной Америки на поиски затерянных сокровищ инков.

23.45 «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПИРОГ», мелодраматическая комедия (Франция, 1999) (НСТ)

Режиссер: Д. Томпсон. В ролях: С. Азема, Э. Беар, Ш. Генсбург, К. Риш. За неделю до Рождества на кладбище собрались родственники Иветты, чтобы похоронить ее второго мужа. В траурно-торжественный момент раздался звонок сотового телефона. И каждый схватился за свой аппарат, однако звонки продолжались. Из гроба. Потому что сработал мобильник, лежавший в костюме усопшего...

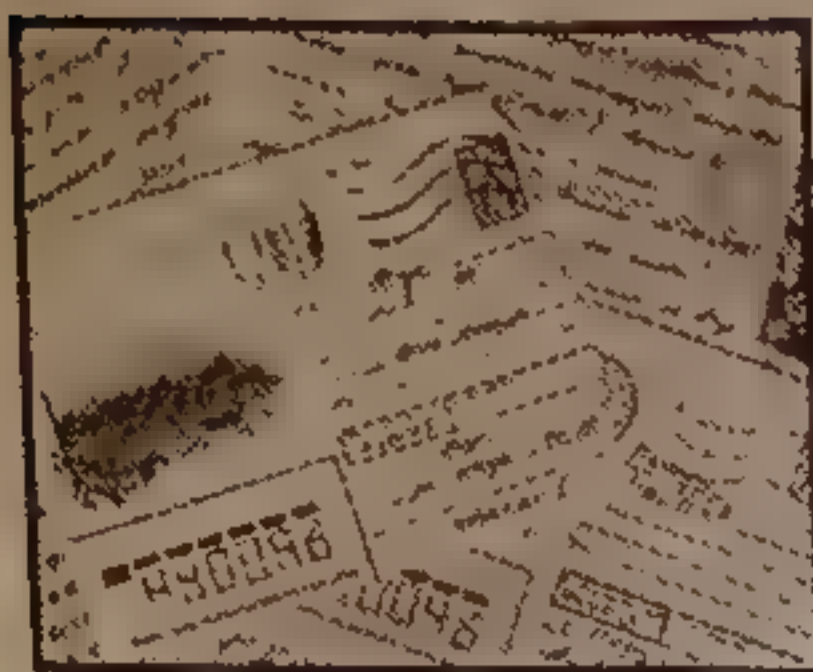
0.20 «МЕЧ БУШИДО», боевик (Гонконг, 1988) (ТНТ)

Дед морского офицера Зака Коннора погиб в августе 1945 года в Южном Таиланде. Зак решает поехать туда, чтобы найти останки деда и старинный японский меч Кананоте, которым его убили...



плюс
Саратов ТВ

ПОЧТА РЕДАКЦИИ



Друзья!

Вы можете задать нам любой интересующий вас вопрос. Для этого необходимо написать нам в редакцию по адресу: **410033, Саратов, а/я 3022, «Саратов плюс ТВ»** - или отправить сообщение по электронной почте: **E-mail: stvplus@overta.ru**, и мы

обязательно ответим вам.

Расскажите, пожалуйста, чем сейчас занимается мой любимый КАЗАНОВА из «Улиц разбитых фонарей».

Вероника.

Актер Александр ЛЫКОВ, так полюбившийся нашим телезрителям Казанова, сегодня сменил пистолет мента на скальпель хирурга. Именно в таком качестве - врача-хирурга - он появится в «черной» комедии режиссера Евгения Соколова «Медики». Действие картины разворачивается в больнице, куда поступает некий уголовный авторитет Мамедов (А. Жарков). Его-то и будет лечить герой А. Лыкова.



Мне страшно нравится реклама, в которой толстый-претолстый парень постоянно куда-то опаздывает, потому что «пиво пил». Не знаете случайно, кто это такой? Ну очень смешно! Хотя пиво, которое он рекламирует, так себе...

Олег Новичков.

Случайно знаем. Толстяк из «пивной» рекламы - артист МХАТа Александр СЕМЧЕВ. Не один вы оценили талант Александра - актер за эту работу получил премию «Рекламное лицо года».



Но реклама рекламой, а в «багаже» А. Семчева немало серьезных театральных ролей. В кино, правда, у актера расклад простой: или человек в погонах, или криминальный элемент. Но его героев не заметить невозможно. Конкретно вы можете увидеть своего любимца в фильмах: «Небо в алмазах» (В. Пичул), «Первый миллион» (реж. Кшиштоф Занусси), «Свадьба» (П. Лунгин), в телесериалах

«Марш Турецкого», «Марсеевка, 12», «Остановка по требованию», «Сыщики». Скоро на ОРТ пойдет сериал А. Митты «Граница», в котором задействован и актер Александр Семчев.

Я выращиваю в комнате лимон. Пока он не дает плодов. Расскажите, как и где можно привить его, чтобы порадоваться урожаю?

Мария Степановна.

Если вы выращиваете лимон из семечка, то плодов вы можете дожидаться только через 10-15 лет. Чтобы ускорить плодоношение, необходимо произвести прививку. Если ваш лимон уже большой, то прививать следует в крону, чтобы все деревце плодоносило, если прививать на ветку, то плодами порадует только одна веточка. Нужно взять

веточку от плодоносящего лимона и привить ее на молодое деревце. Прививать уже можно, когда стебель лимона станет толщиной с карандаш. Прививку можно проводить в любое время года, но лучше всего - весной.

Подскажите, как убрать «мешки» под глазами.

Ольга Н.

Для предупреждения отечности век делайте раз в неделю примочки на веки из травяных настоев (ромашка, липовый цвет, укропная вода, петрушка, чай, васильки, шалфей). Хорошо накладывать на веки марлевые мешочки с измельченной петрушкой или влажными чайниками от спитого чая. Хорошее действие оказывают и маски из сырого картофеля (1 столовая ложка сырого картофеля, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки молока). Попробуйте также ежедневно делать следующую гимнастику для век: плотно закрыть и широко открыть глаза, посмотреть вверх, вниз-вправо-влево, не поворачивая головы. Вращать глазами по кругу вверх - направо, вниз - налево и в обратную сторону. Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 2-3 раза с интервалом 1-2 сек.

Мне очень нравится бегония. Расскажите, пожалуйста, как она попала к нам и как за ней ухаживать.

Вера Михайловна.

История появления бегонии на европейском континенте относится к XVII веку. Именно тогда комендант крепости Рошфор Мишель Бегон организовал серию морских экспедиций с целью сбора редких и экзотических растений. В 1690 году были привезены первые тюльпаны, магнолии, кофейные деревца. Но особенно Бегона поразило растение необычайной красоты с желтыми, красными, розовыми цветами и мясистыми, причудливой формы листьями. Выговорить его название - тотонкаксоко кой-олин - было не так просто, поэтому было решено, учитывая вклад коменданта Бегона в ботанику, назвать этот необычный цветок его именем. Так появилось название «бегония».

Клубневая бегония цветет с апреля-мая до поздней осени, причем каждый цветок сохраняется долго - пятнадцать-двадцать пять дней. Особенно красивы мужские махровые цветки. Для продления их цветения женские удаляют. Иногда у бегонии начинают опадать бутоны. Причин может быть несколько - малопитательная почва, неправильный полив, сквозняки, резкое изменение температуры. После цветения листья и стебли отмирают. Поставьте горшки в прохладное место с температурой не ниже десяти градусов и иногда поливайте. Весной перенесите в тепло и, как только появятся почки, пересадите бегонию так, чтобы верхняя часть клубня с почками была на поверхности. Для нового состава земли возьмите по две части перегноя, листовой и торфяной земли и одну часть песка. Затем немного опрыскайте водой и поставьте в теплое светлое место. Много поливать сразу опасно, так как клубень может загнить, поэтому полив увеличивайте постепенно. Когда цветок наберет силу и наступят жаркие солнечные дни, уберите бегонию в тень. Тем самым вы убережете цветок от гибели. Если по каким-то причинам цветок погиб, не огорчайтесь, отломите где-нибудь маленькую веточку, поставьте в воду, а когда черенок даст корни, смело высаживайте в горшок.

Война и мир

Он - маленький, толстый, лысый, старый. Она - высокая юная красавица. Любовь и расчет иногда соединяют очень разных людей. И далеко не всем новобрачным восхищенно шепчут вслед: «Красивая пара»...

«Всякий брак - соединение двух кланов, двух миров, - писал Юрий Трифонов. - Встретились две системы в космосе и сшибаются намертво». Так что любой брак - в каком-то смысле мезальянс. Равенства здесь изначально нет и быть не может. Скажем, брак с иностранцем, будь он хоть сверстником, хоть коллегой, - абсолютный мезальянс. Последствия, за редким исключением, печальные - культурный шок, депрессия, ностальгия, чемодан, вокзал... и домой, домой!..

Но мезальянсы существовали и будут существовать всегда, и сколько блюстители морали ни быются, искоренить их до сих пор не удалось. Другое дело, что партнеры, создающие это экстравагантное предприятие, не всегда ясно представляют его перспективы.

Общественное мнение обычно осуждает немолодого мужчину, увивающегося вокруг молоденькой девушки. Хотя понять его можно: тело стареет, а душа остается молодой и стремится к молодому (телу). Этому есть и вполне научное объяснение:

Когда мужчина «в годах» прикасается к молодой женщине, его организм получает довольно серьезную гормональную подпитку. Достаточно всего лишь нескольких сотен молекул специфических веществ, вырабатывающихся при простых поглаживаниях, чтобы мужчина ощутил вполне реальный омолаживающий эффект. Так же действуют и прикосновения губ и языка к бархатистой коже юной прелестницы.

Однако легких прикосновений «старичкам» (имеются в виду джентльмены от сорока с небольшим и до бесконечности) бывает недостаточно, они стремятся извлечь из близкого общения с молоденькой (помимо удовольствия) не только физиологическую выгоду, но и психологическую, а подчас и социальную.

Союз с юной леди помогает излечиться от страха надвигающейся старости, доказать свою мужскую привлекательность и состоятельность, вызвать зависть и уважение поклонников (если он творческая личность) или избирателей (если он депутат), да и постаревших друзей, наконец. И вот не первой молодости господин, часто уже достигший достаточно высокого положения, заводит дружбу с молодой журналисткой (ассистенткой, студенткой, юной актрисой или медсестрой, делающей ему уколы). Он вводит ее в свой круг, где к его «шалости» могут отнестись терпимо, а могут, наоборот, объявить экстравагантной паре бойкот, но это уже не столь важно: процесс пошел. Он разводится с женой-сверстницей, оставляет взрослых детей (внуков) и женится на своей подружке. А далее - возможны варианты. Все зависит от того, какими побуждениями руководствовалась юная леди, вступая в брак с мужчиной, по возрасту годящимся ей в отцы, если не в дедушки.

(Продолжение следует.)

«Вот так Я!»



Адрес для писем:
410033, г. Саратов, а/я 3022.

Это интересно!

15 декабря. Птица хохлится к непогоде.

Родился Александр Гюстав ЭЙФЕЛЬ, инженер (1832).

16 декабря. Если на ночлеге зимой ворона сидит на верхушке дерева, в сторону ветра, то на другой день будет тихая погода.

Родились: Людвиг Ван БЕТХОВЕН, композитор (1770), Родион ЩЕДРИН, композитор (1932).

17 декабря. День ракетных войск стратегического назначения. День энергетика.

Родился Леонид БРОНЕВОЙ, актер (1928).

18 декабря. Когда дым без ветра бьет к земле - жди снега.

Родились: Юрий НИКУЛИН, актер, клоун (1921), Стивен СПИЛБЕРГ, кинорежиссер (1947), Жан-Клод ВАН ДАММ, актер (1960).

19 декабря. Каков день в Николу зимнего, таков и в Николу летнего.

Родился Леонид БРЕЖНЕВ, партийный и государственный деятель СССР.

20 декабря. В декабре, когда месяц родится вниз ногами (на юг), то зима будет теплой, лето жарким; вверх (на север) - зима холодная, лето ветреным.

Родился Тельман ГДЛЯН, политик, следователь (1940).

Маленькие домашние хитрости

● Кожаные перчатки можно чистить с помощью смеси: 1 часть скипидара и 2 части бензина. Потом просушить на воздухе, но не на солнце.

● Блеск залоснившейся шерстяной ткани ис-



чезнет, если протереть ее щеткой, смоченной в растворе уксуса.

● Если трикотажная вещь линяет, перед стиркой замочите ее в холодной воде, добавив несколько ложек уксуса. А при полоскании добавьте в воду глицерин (1 столовую ложку на 10 литров).

● Если соскакивает рукоятка с отвертки, насыпьте в разгулявшееся отверстие смесь из 3 ча-



стей канифоли и 1 части песка. Хорошенько разогрейте на огне нерабочий конец отвертки и насадите на него рукоятку. Застыв, такая рукоятка будет долго и прочно держаться.

● Пятна от сажи можно потереть свежим хлебом или мягкой щеткой,



смоченной в мыльной пене, а потом промыть водой.

Заглянем на кухни знаменитостей

«Положение, что называется, обязывает. «Моя семья» научила меня многому – я не только специалист по чужим драмам и трагедиям, но и неплохой кулинар. Так мне, во всяком случае, кажется».
(Числа)

Пирожки «Загадка»

Картофель сварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку, охладить. Творог, картофель, сахар, муку, яйца, изюм хорошо размешать, добавить по вкусу корицу, мускатный орех и лимонную цедру. Сформовать овальные пирожки, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Горячие пирожки посыпать сахарной пудрой.

1 кг картофеля, 700 г творога, 3 яйца, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 1/2 стакана изюма, мускатный орех, корица, цедра лимона, сахарная пудра, соль по вкусу.



В. Комиссаров.



• АВТОЛЮБИТЕЛЯМ •

На буксире

Бывает, что даже самый классный водитель превращается в новичка. Речь идет об исключительных ситуациях, с которыми приходится сталкиваться раз в несколько лет. Вот, например, буксировка автомобиля. Здесь множество нюансов, порой неизвестных даже тем, кто уже много лет провел за рулем...

Первый вопрос: каким должен быть трос? Длинной от 4 до 6 метров. Усилие его разрыва должно быть примерно в пять раз больше массы буксируемого автомобиля. Этот параметр указывается на упаковке троса.

Для изготовления тросов применяются различные материалы: металл, обычные веревки, синтетические волокна. Традиционного металлического троса многие побаиваются. Когда он не выдерживает, разорвавшиеся концы пружинисто разлетаются в стороны по непредсказуемым траекториям. А концы, между прочим, увенчаны распушенными «коготями» проволошек. Могут разодрать не хуже рыси.

Идеальны, пожалуй, только тросы синтетические. Они прочны и под нагрузкой слегка растягиваются.

Вопрос второй: как ездить на буксире? Счастливый исход мероприятия под названием «буксировка» зависит от согласованности дуэта ведущего и ведомого.

ВЕДУЩИЙ. Первым делом следует включить ближний свет. Трогаться нужно вдесятеро плавнее, чем в обычных условиях, чтобы сначала выбрать трос, затем натянуть, а потом с минимальным рывком стронуть с места ведомую машину.

Ехать нужно так, чтобы трос оставался

постоянно натянутым. Это главное правило. О маневрах предупреждайте заранее, чтобы к ним успел подготовиться ваш ведомый. Особенно это касается торможения. Полезно загодя мигнуть стоп-сигналами, чтобы идущий на буксире водитель был готов к торможению.

ВЕДОМЫЙ. Сев за руль, сразу включайте аварийные «мигалки». Следует заранее осознать, что машина на буксире будет вести себя странно. Бездействующий усилитель тормозов сделает педаль неподатливой, требующей больших усилий. Тяжело будет вращать руль без помощи гидроусилителя. В холодное время придется мерзнуть из-за «мертвого» отопителя.

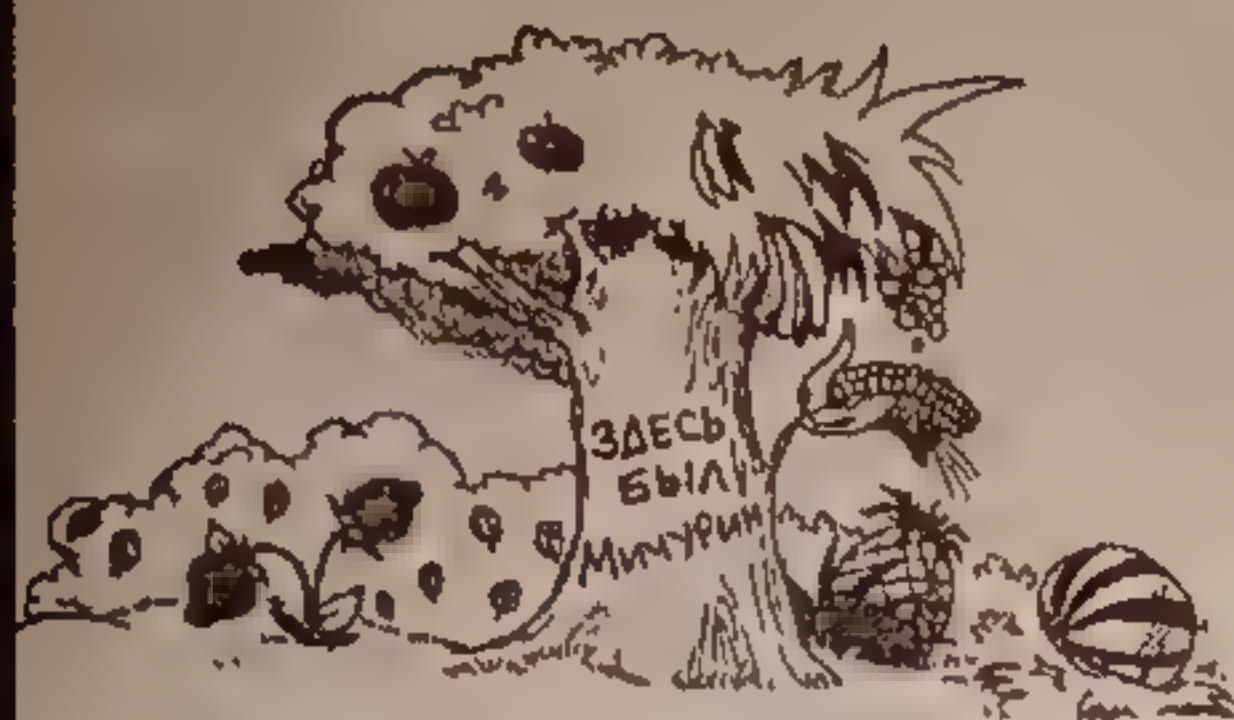
Третий вопрос: чего делать нельзя? Например, модели с автоматическими коробками передач лучше вообще перемещать на эвакуаторе. В безвыходных случаях буксировать их можно только на коротких расстояниях, установив селектор в положение «N».

Нельзя закреплять трос на деталях ходовой части. Цеплять трос можно только за специальные проушины на кузове или фаргон.

И еще одно напоминание: буксировка на гибкой сцепке в гололед запрещена.

С. КЛОЧКОВ

Заостри пищу



Считается, что пряная пища вредна для желудка. А между тем это совсем не так. Исследования, проведенные в Мексике, Индии, Таиланде, где пища традиционно богата специями, показали, что там желудочных заболеваний меньше, чем в странах с пресной пищей. Так что стоит подумать, что вы посадите весной на своем участке.

Анис и тмин. Плоды одноименных растений. Используются в основном в выпечке. Плоды сходны по запаху, а потому взаимозаменяемы.

Эстрагон (на Кавказе называется **тархуном**) - травянистое растение, один из видов полыни. Листья и молодые побеги эстрагона, и свежие, и высушенные, обладают пряным ароматом. Их добавляют в маринады, салаты и соусы, а также используют при солении огурцов.

Майоран - многолетнее или однолетнее растение, надземная часть которого служит хорошей приправой к салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам.

Дандур (портулак). Это - пряное растение, отваренные молодые побеги и листья которого с добавлением чеснока, уксуса и соли применяют как приправу к мясным и рыбным блюдам. Из свежего дандура готовят салаты. Для этого дандур отваривают, заправляют виноградным уксусом и добавляют чеснок, соль и перец.

Базилик. Однолетняя пряная травка с сильным ароматом. Служит приправой к мясным и рыбным блюдам.

Чабер. Душистое растение, богатое ароматными эфирными маслами. Это травянистое растение обладает очень сильным пряным запахом и используется в основном при приготовлении различных солений.

Чабрец (тимьян) - пряная трава. По вкусу похожа на чабер и имеет одинаковое с ним применение.

Бадьян (звездчатый анис). Дерево семейства магнолиевых. Бадьян добавляют в кондитерские изделия. При необходимости его можно заменить тмином или анисом.

Кориандр и кинза. Кинзой называют свежую молодую зелень кориандра. Она содержит эфирные масла, а по вкусу напоминает петрушку. Употребляют кинзу в свежем и сушеном виде.

Семена кориандра широко используются в мучных изделиях, втушении блюд из мяса и дичи.

Кардамон. Пряный плод тропического растения. Плод этот имеет вид орешка, внутри которого расположены семена. Эти семена и составляют главную ценность кардамона.

Используется кардамон в печенье, пряниках, коврижах, сдобе.

Полынь. Используется для ароматизации вин, ликеров, а также в качестве приправы к мясу и птице, особенно к жареному гусю.

Барбарис - дикий кустарник. Его кислые ярко-красные ягоды богаты витамином С. Из ягод барбариса готовят варенья, сиропы, желе, их используют как кислую приправу к некоторым блюдам, особенно к шашлыку.

Высушенные истолченные ягоды барбариса как приправу подают отдельно в розетках.

АПТЕЧКА



Оказывается, можно экономить большие деньги на покупке лекарств и успешно избавляться от недомоганий. Для этого можно использовать даже не сами растения, которые растут на вашей даче или в лесу, а только их запахи.

Ароматерапия: из прошлого в будущее

Ученые подсчитали, что около 90% всех сведений поступает к человеку через глаза, 5% - через уши и только 2% - через нос. Однако обоняние является очень действенным каналом, поскольку запахи способны влиять непосредственно на подсознание, а следовательно - на наши эмоции и поведение.

Специалисты считают, что запахами лечатся все болезни, за исключением тех, что требуют хирургического вмешательства. Также успешно ароматерапия справляется с большинством недугов, причины которых кроются в нарушении энергетического потенциала или психического состояния человека.

Нельзя забывать, что людям, склонным к аллергическим, сердечно-сосудистым заболеваниям, и беременным женщинам ароматерапия может быть противопоказана.

АНЕМИЯ: бутоны гвоздики. Положите пасту в кипящую воду и дышите парами ежедневно по 20 минут.

АРТРИТ: душица. Вотрите пасту прямо в больные суставы либо сделайте «горячую баню» с пастой и дышите ежедневно по 20 минут.

АСТМА-БРОНХИТ: мята. Из пасты сделайте компресс на верхнюю часть груди или делайте ингаляцию каждый час по пять минут.

КРОВООБРАЩЕНИЕ: паста из коры или листьев корицевого дерева. Положите пасту в горячую воду и дышите по 20 минут каждые восемь часов.

ПРОСТУДА: паста из сосновой или еловой хвои. Можно сделать компресс на грудь или ингаляцию.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ: семя тмина или кориандра. Вотрите пасту в больную область и подержите в течение полчаса. Повторять процедуру каждые шесть часов, пока не наступит улучшение.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА: корень имбиря. Сделайте ингаляцию, добавив пасту в теплую воду.

БОЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ: паста из цедры лайма (маленький зеленый плод типа лимона). Надо сделать ингаляцию или наложить компресс на больное место. Если боль не исчезла, повторить процедуру через 12 часов.

СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: используйте пасту из мяты перечной как компресс на лоб и аккуратно вотрите в область висков. Во время процедуры лучше находиться в затемненном помещении.

СЛАБАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА: паста из цедры лимона. Положите в кипящую воду пасту и вдыхайте каждые восемь часов.

БЕССОННИЦА: используя пасту из корочки мандарина или апельсина, можно нормализовать сон. Вдыхайте пары «бани» перед сном.

РЕВМАТИЗМ: перец. Сделайте компресс на больное место. Держите в течение 15 минут или до тех пор, пока можно терпеть. Делайте не чаще одного раза в день.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ: паста из лепестков розы. Делайте ингаляцию ежедневно.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ: паста из базилика. Ингаляция восстановит ваши силы.



ОБЫЧ

В профессиональной сфере вы рискуете пропустить что-то важное, упустить свой шанс. Финансовых проблем не ожидается. В семье тяжелый период. Постарайтесь пережить его тихо, мирно. Но знайте, что вам по силам многое.



ТЕЛЕЦ

В профессиональной сфере необходимо соблюдать установленные правила. Здесь вам не помешает «тайная дипломатия». Есть шанс повышения по службе. Финансовых улучшений пока не предвидится. В семье проблемы. Здоровье крайне уязвимо.



БЛИЗНЕЦЫ

В профессиональной сфере есть возможность преодолеть неприятности, но только сразу, одним ударом. Весьма вероятны финансовые потери. Ждать удачи бессмысленно. В семье много «долгов» и обязанностей, тем не менее семья - это ваша сила, ваша безопасность. Самочувствие неважное.



РАК

На работе могут обозначиться ложные проекты. Будьте осмотрительны, ищите

обходные пути, компромиссы и старайтесь быть скромнее. Финансовое положение стабильное.



ЛЕВ

В профессиональной деятельности ожидается полный успех. Но финансовый успех маловероятен. Не лишним стал бы дополнительный источник доходов. В семейных отношениях осложнения. Здесь необходимо докопаться до сути. Есть прекрасная возможность для оздоровления.



ДЕВА

На работе тяжелая атмосфера. Вероятно, за вашей спиной плетутся интриги. Будьте выше! Если что-то менять, то коренным образом! Финансовые вопросы вполне разрешимы. В семейной жизни - разного рода проблемы. Самочувствие неважное, но это поправимо.



ВЕСЫ

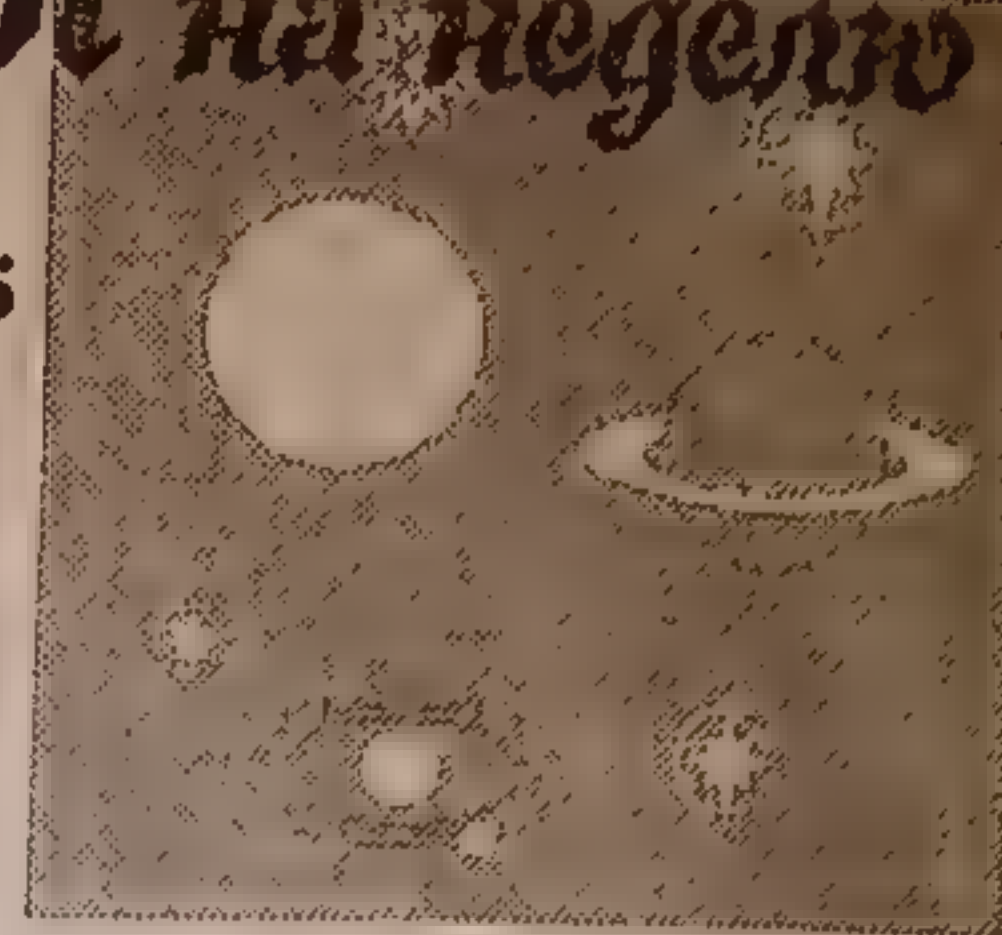
В профессиональной сфере вас ожидают неудачи, и это, скорее всего, результат вашего пессимизма, неверия в свои силы. На этой неделе вы очень легкомысленны по отношению к деньгам. В семье прекрасные взаимообогащающие отношения.

ТОРОВОЖКА на неделю

с 18.12 по 24.12.2000 г.

Магнитные бури

17-е, воскресенье
(с 12 до 14)



СКОРПИОН

На работе вам придется изображать горячего приверженца чьих-то взглядов, хитрить, притворяться, а от собственных амбиций придется отказаться. Как бы там ни было, будьте скромнее. Финансовые вопросы требуют повышенного внимания.



СТРЕЛЕЦ

В профессиональной сфере стабильности ждать не приходится. Однако не исключено то, что вы получите совершенно новое предложение по работе, которым можете смело воспользоваться. Велика вероятность воровства, будьте начеку!



КОЗЕРОГ

В профессиональной деятельности ситуация неконтролируема, тут уж ничего не поделаешь! Финансовые вопросы требуют повышенного

внимания. В семье - лучший момент для начала нового. Самочувствие неважное.



ВОДОЛЕЙ

На работе проблемы, неясные, смазанные. Вы должны понять суть происходящего. Руководствуйтесь интуицией. Весьма вероятны финансовые потери. Семейные отношения хоть и напряженные, зато вполне надежные. Самочувствие хорошее, но это не значит, что вас хватит для решения чужих проблем.



РЫБЫ

На работе - вероятность разоблачений, выяснение каких-то тайн. Не допускайте скандалов! Финансовые вопросы можно смело решать. Обстановка в семье взрывоопасная. Лучше ничего не предпринимать и при любом повороте событий сохранять достоинство. Состояние здоровья в норме. Можно рассчитывать на прилив сил.



День ангела

14.12 - Наум.

15.12 - Андрей, Иван, Афанасий, Степан,

Стефан.

16.12 - Савва.

17.12 - Варвара, Иван, Ульяна.

18.12 - Гурий, Савва.

19.12 - Николай.

20.12 - Антон, Нил.

Сросшиеся навсегда

(Продолжение. Начало в № 24.)

Еще одно невероятное создание появилось на свет в двадцатых годах XIX века в Сардинии. Родители привезли его во Францию в 1829 году в надежде разбогатеть на демонстрации ребенка публике. Но им не удалось получить разрешение на выступления. Близнецы Рита-Кристина умерли зимой. Их скелет хранится в Музее естественной

истории в Париже и представляет собой две сросшиеся грудные клетки и таз, две головки, четыре руки и две ноги. Братья Токки, рожденные 4 октября 1877 года в Сардинии, представляли собой необычный вариант сросшихся близнецов. Они имели две головы, два торса, соединяющиеся в тазе, одну пару ног и один половой орган. Когда их девятнадцатая мать Антония родила такое удивительное существо,

отец в течение года не мог прийти в себя.

Каждой головке было дано имя. Родители говорили: «Джованни, тот, который справа, гораздо подвижнее, чем Джакомо, который с левой стороны».

Вскоре после рождения ребенок был обследован профессорами Фабине и Мосса из медицинской академии в Турине. Ученые утверждали, что столь необычное создание

долго не проживет. Родители стали показывать публике своего дитя и на этом невероятно разбогатели.

Вопреки прогнозам медиков, Джованни и Джакомо прожили довольно долго и всегда имели отличное здоровье. Ловкие и привлекательные, они всю свою молодость провели в путешествиях по сардинским деревням.

(Продолжение следует.)

ПОАСТРАНИЧКИ САЕВА

Урок истории. Учительница задает вопрос:
- Вовочка, кто такой Чапаев?
- Негр, - отвечает Вовочка.
- Это ж как так, Вовочка! - удивляется учительница. - Это ж почему негр?
- Как почему? - отвечает Вовочка, пожимая плечами. - Он же с белыми воевал...

Рассказал Владимир ПОЧИВАЛОВ.



ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

ПОГУЛЯЛ...

Возвращался однажды мужик с вечеринки домой. Пьяный до безобразия. Дело происходит за городом. Поздняя осень, дождь, склизко и мерзко. Время позднее, автобусы не ходят. Вышел он на трассу и стал голосовать.

Все без толку: машин мало, останавливаться никто не хочет. Мужик уже почти смирился с тем, что суждено ему околеть у этой проклятой трассы, как вдруг какой-то водитель с добрым сердцем остановился около него. Не веря своему счастью, мужик вскочил в машину, пробормотал слова благодарности и мгновенно уснул. Прошло какое-то время, мужик пришел в себя и начал озираться. Вот тут-то и началась чертовщина: за рулем никого не было!

Между тем машина спокойно ехала, правда, очень медленно. Мужик попробовал вырваться из проклятой машины, но руки после вечеринки дрожали и отказывались подчиняться. Бросив мучить дверь, мужик посмотрел на дорогу и понял, что самое страшное еще впереди - машина ехала к кладбищу, ворота которого по мере приближения к ним медленно открывались...

Мужик стал отчаянно вспоминать какие-нибудь молитвы, но в голову лезло почему-то «Боже, царя храни». Когда в его голове уже пронеслась, как положено, вся его жизнь, произошло чудо: из дождя, из неведомой тьмы окна просунулась черная рука. Она в последний момент повернула руль и тут же исчезла. Машина свернула на спасительный поворот к городу.

В эту минуту на свете стало одним христианином больше. Между тем машина продолжала медленно, сама по себе, приближаться к городу. Впереди показались огни придорожной закусочной. Здесь желания машины и пассажира совпали: они остановились около нее. Собрав последние силы, мужик открыл дверь и вывалился наружу. Затем поднялся и бросился к бару. Выпив залпом 100 грамм, мужик подумал, что жизнь не так уж плоха. Тут в бар вошел какой-то очень мокрый и очень грязный человек. С мрачной физиономией он тоже заказал водки, выпил и замысловато выругался.

Наш друг вдруг почувствовал непреодолимую тягу поднать настроение этому человеку. Он заказал ему водки и участливо спросил, почему тот так мрачен. В ответ он услышал следующее: «Двигатель застучал на подъезде к городу. Всю ночь машину толкать самому пришлось!» Расчувствовавшись, мужик заказал ему еще двести граммов...

Армейские высказывания

От редакции. Не секрет, что возможности нашего великого и могучего русского языка широко раскрываются в армии. (Все фамилии изменены, любое совпадение является случайным.)

- Все убрать вокруг мусора, с метелками я договорился.
- Отпечатать в трех экземплярах, но чтоб первый был готов к обеду.
- В строю не шевелись! И в носу не ковыряйся!
- Слезоточивый газ на вкус вонючий.
- Сидеть передо мной смирно!
- Вы не думайте, что я на морду такой дурак. Я умный!
- Вы должны были доложить, что не можете мне доложить, так как у вас не одеты штаны.
- Займитесь личной самодисциплиной, иначе завтра ею займусь я.
- Не делайте на меня свои обиды.
- Только одна вещь более точна, чем вражеский огонь. Это огонь по своим!
- Один ум хорошо, а два сапога - пара.
- Лист бумаги или что-то похожее... Ну, скажем, письменный стол!
- Это вы так к проверке готовитесь? У вас уже второй день лужа из-под дверей торчит.
- Ящик для мусора поставили специально для вас, а вы мимо проходите!
- Это у меня не лысина, а просто пробор такой широкий!
- Сейчас разберусь как следует и накажу кого попалю!
- Принципиальное отличие американской армии в ее названии.

**НОВЫЙ
КОНКУРС**

«Угадай строчку»

Гений
встретил
в такси
буржуя,
и демократия,
что называется,
созрела

**Победительницей в № 24
стала Екатерина КУРЫШЕВА
(Саратов).**

Для участия в конкурсе нужно внимательно прочитать этот номер газеты. Фраза-головоломка (она напечатана выше, под названием конкурса) составлена из слов, взятых из разных материалов номера.

Вам нужно найти эти слова и указать, на какой странице и в какой статье они находятся. Ответы принимаются **только в письменном виде**, с указанием фамилии, адреса и желательно - телефона и фотографии, **в течение недели с момента выхода номера по почтовому штемпелю на конверте.**

Просьба к тем, кто станет победителем: связывайтесь с нами как можно скорее, ваш приз ждет вас!

Пишите нам по адресу:
410033, г. Саратов, а/я 3022,
«Саратов плюс ТВ».

Газета для всех, кто способен думать

СКанворд Цена 2 рубля

	п							рубля
	о							Т
и	п				л			
н	у			д	ю			
т	л			е	б			А
е	я			ш	и			
р	р			е	м			
е	н	у	в	а				И
С	А	М	А	Я				
н	я	н	я					
а		а						М
я	я							

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ
И У РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ!**

НАШ ВЕРНИСАЖ

Дорогие читатели!

Мы ждем от вас РИСУНКИ на любую тему. Это могут быть и портреты близких вам людей, и неважно, кто они - ваши родители или любимая учительница, любимый актер или сосед дядя Вася... Это может быть даже пес Шарик.

Конкурс будет проходить поэтапно, с подведением итогов (с учетом ваших голосов) и вручением ценных призов.

«НАШ ВЕРНИСАЖ»
открыт для всех!



«Мой кот Васька».
Ю. ПАНФИЛОВА (г. Саратов).

Самая
СМЕШНАЯ ГРИМАСА!

**ПРОДОЛЖАЕМ КОНКУРС
НА САМУЮ СМЕШНУЮ ГРИМАСУ.**

Наш адрес: 410033, г. Саратов, а/я 3022, «Саратов плюс ТВ».



«Хирург!»

Прислал Руслан Г. (г. Саратов)

Дорогие читатели! Ответы на задания этого номера мы ждем от вас до 25 ДЕКАБРЯ, а потом лотерея выявит счастливлчиков. И одна просьба: пишите, пожалуйста, на конверте название конкурса, в котором вы решили поучаствовать. Удачи вам!

НАШИ ПРИЗЫ ЖДУТ ВАС!

«ИЗМЕРЕНИЕ»

1. Административная единица Москвы (5). 2. Единица везения и невезения (6). 3. «Неопределенная» единица времени, которую не проживают, а «мотают» (4). 4. Древнерусская единица счета (4). 5. Единица обоевого измерения (5). 6. Единица аплодисментов (6). 7. Железнодорожный объем времени (5). 8. Единица измерения ходьбы (3). 9. Единица творчества художника (5). 10. Единица измерения хлеба в булочной (5). 11. Единица измерения жилплощади, ограниченная четырьмя стенами (7). 12. Единица измерения количества шерсти с паршивой овцы (4). 13. Студенческая «единица времени» (7). 14. Сильно растяжимая единица времени, традиционно фигурирующая в просьбах немного подождать (7). 15. Разговорная единица измерения отсутствующей у кого-либо совести (5). 16. Древнегреческая четырехлетняя единица времени (9). 17. Единица измерения сыра (7). 18. Единица измерения в музыкальном произведении, а также свойство воспитанных людей (4). 19. Мельчайшая из единиц времени, никем точно не измеренная (3). 20. Вьючно-верблюжья единица поклажи (3). 21. Минимальная продовольственная единица измерения уровня жизни (7). 22. Единица измерения роста от горшка (6). 23. «Тяжелая» единица веса (5). 24. Единица измерения длины (4). 25. Единица измерения тишины на траурной церемонии (6). 26. Единица, которой измеряют бывший вес (3). 27. Единица измерения щедрости дарителя драгоценностей (5). 28. Единица измерения длины удава из мультфильма (7). 29. Неопределенно-универсальная единица длины, веса и даже времени (3). 30. Маленькая русская мера веса, попавшая в известную поучительную пословицу (8). 31. Боевая единица секьюрити (8). 32. Единица освещенности (3).

Х	Л	О	П	П	Н	А	Т	А	А	М	В	А
Л	О	З	О	О	М	О	К	О	З	Н	О	Г
О	И	К	К	Л	О	С	С	К	С	Т	А	Т
Т	Н	О	К	А	Ш	А	Е	М	Е	Р	Б	О
М	А	Р	Р	Г	О	К	С	Е	К	У	Н	Н
Ь	Т	У	У	К	Л	А	М	О	Л	А	Д	К
Н	О	Л	Г	Г	Г	Р	М	М	И	З	Р	О
К	В	О	Л	О	Д	А	И	П	Т	И	Н	А
А	Н	Н	О	Т	А	Е	Т	Р	А	К	Т	О
К	А	П	У	И	Г	М	Н	У	К	Ю	Т	Х
У	Б	О	Г	М	Р	О	И	Т	В	Е	К	Р
А	Т	П	А	Ф	С	К	М	А	К	Р	И	А
Р	А	К	Й	О	Т	К	А	Г	О	Ш	Н	Н

Наши победители!

Победителем конкурса
«МАГИЯ ЦИФР» (№ 23)
стал В. Ф. ЧЕПЕНКО (г. Саратов).

Победительницей конкурса
«ГОЛОВОЛОМКА» (№ 23)
стала Виктория ВЕРШИНИНА (г. Саратов)

Поздравляем! Призы ждут своих обладателей.



Учредитель:

ООО «СТВ-ПЛЮС».

Свидетельство о регистрации

СМИ сер. ПИ № 7-0042.

Выдано Поволжским
территориальным управлением
МПТР России (г. Самара).

Выходит по четвергам.

Газета отпечатана в типографии

«Пензенская правда»,

г. Пенза, ул. К.Маркса, 16.

Заказ № 1032/1652.

Тираж 9.000 экз.

Подписано в печать 12.12.2000 г.
в 18.00 (по графику — 18.20).

Адрес редакции:

410033, г. Саратов,

ул. Панфилова, 1

(для писем -

410033, г. Саратов, а/я 3022

«Саратов плюс ТВ»).

Телефон (8452) 37-29-77.

Факс (8452) 37-29-77.

E-mail: stvplus@overta.ru

Главный редактор

Максим Илларионович Зиновьев.

В газете использованы материалы:

службы новостей телекомпаний

ИВК, ТТВ;

журналов: «Дачница»,

«Дамский калейдоскоп»,

«ТВ Парад», «НЭП».

Ответственность за содержание

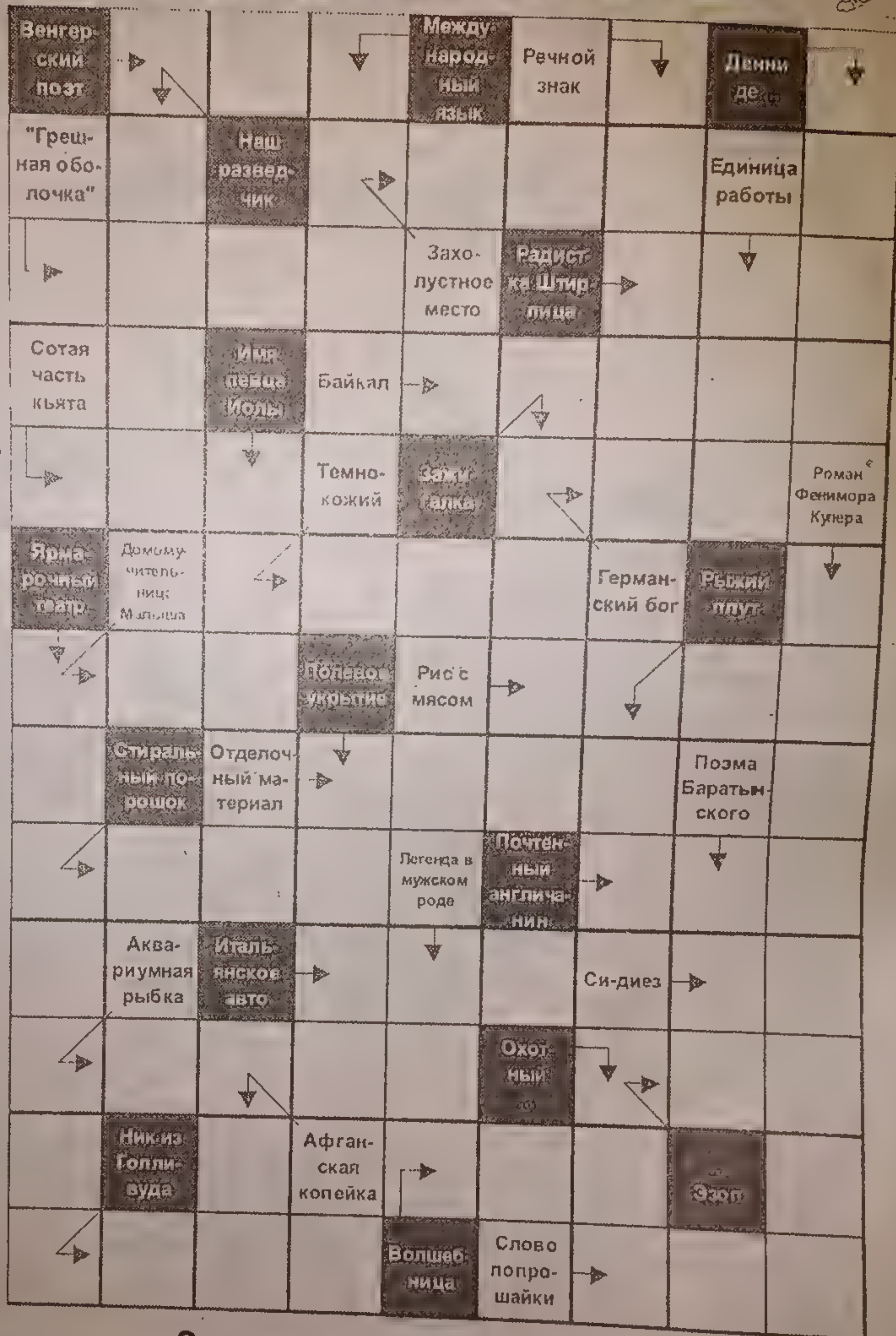
рекламы несет рекламодатель.

Мнение редакции и авторов

публикаций может не совпадать.



- Материал напечатан
на правах рекламы.



Ответы на сканворд, опубликованный в № 24.

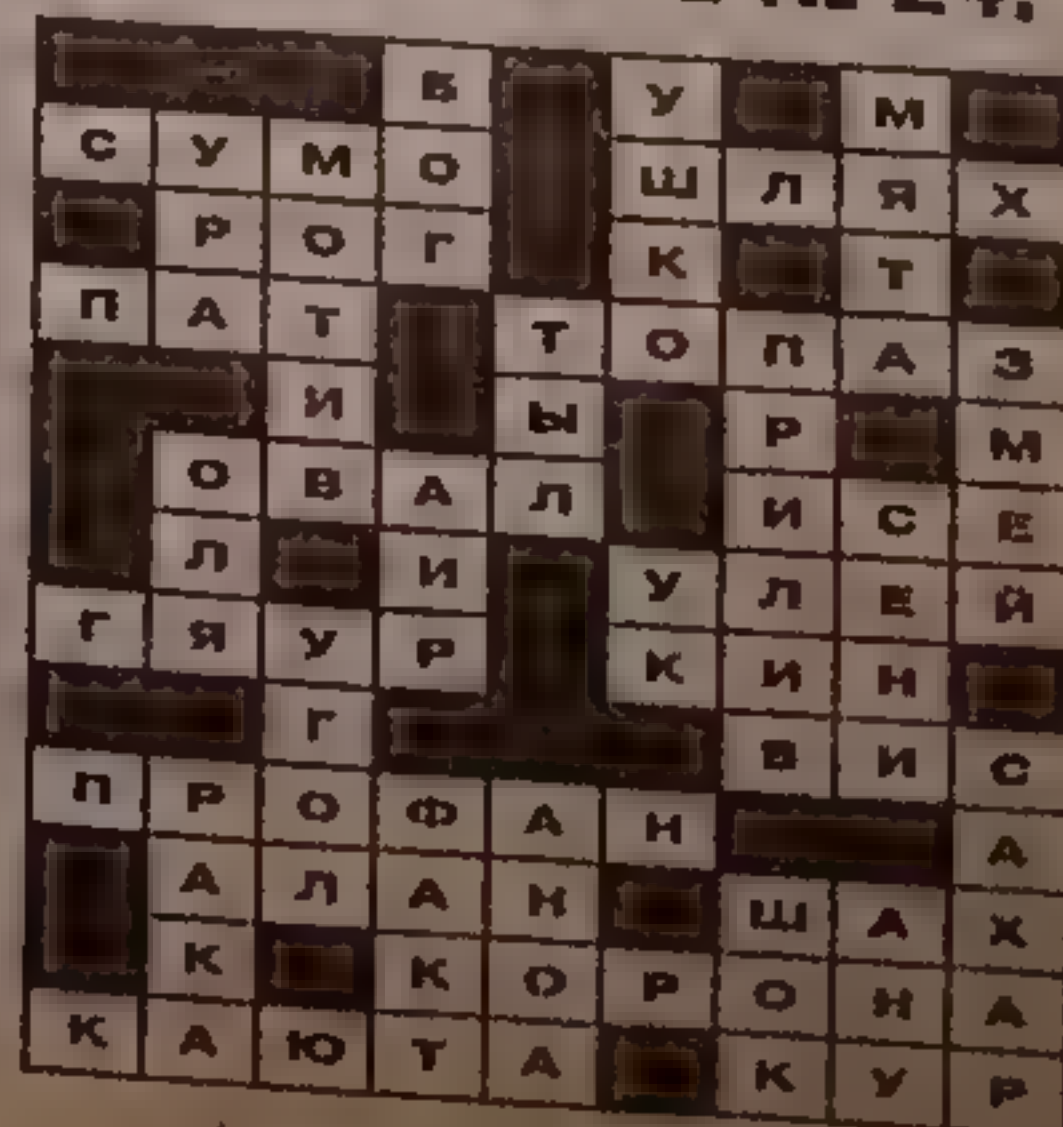
ВНИМАНИЕ!

Уважаемые жители

г. Саратова и гости нашего города!

В киосках «Роспечать» вы можете приобрести специальный выпуск «Финансовой России» - «Учет, налоги и право». Тематика: налог на доходы и единый социальный налог, автоматизация, система управленческого учета, комиссионная торговля, оформление счетов-фактур, НДС. Одновременно информируем: в журнале «Российский налоговый курьер» - вкладка: документы по налогообложению - материалы, касающиеся годовой инвентаризации. Цена 45 рублей. Справки по телефонам: 25-38-44, 25-05-75. ОАО «Роспечать».

1234 6789



УЮТ

№25(33)
декабрь

ная газета

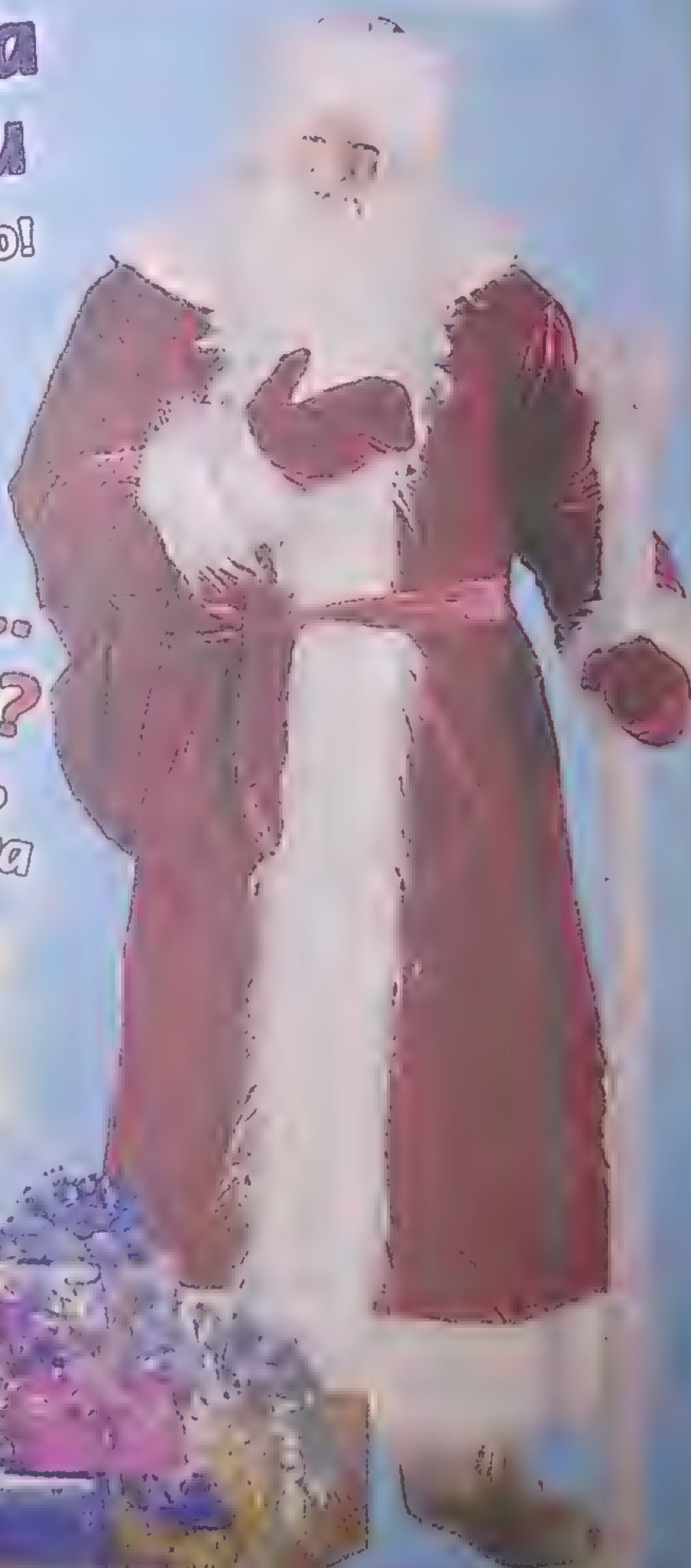
Моя судьба - в моих руках

Бутылка со значением
Ваш подарок на Рождество

**Витаминка
для ёлочки**
Ёлка, живи долго!

**Кто
в доме...
хозяйка?**
Учимся жить
у царя Салтана

**Мамин заговор
"на счастье"**
лучшее лекарство для малыша



СВЕТ ОЧЕЙ МОИХ

Сделать свой взгляд незабываемым можно с помощью незатейливых упражнений:

1. Возьмите лист писчей бумаги, нарисуйте на нем кружок размером с крупную монету и закрасьте его. Направьте пристально ваш взгляд на пятно и смотрите твердо, не мигая, на него в течение минуты.

Передвиньте бумагу вправо приблизительно на метр. Устремите взгляд на пустую стену и затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд направо и смотрите упорно на пятно в продолжение минуты. Сделайте это 4 раза.

Повторите все, передвиньте бумагу влево.

После каждых трех дней упражнений увеличивайте время на минуту до тех пор, пока не доведете его до 15 минут.

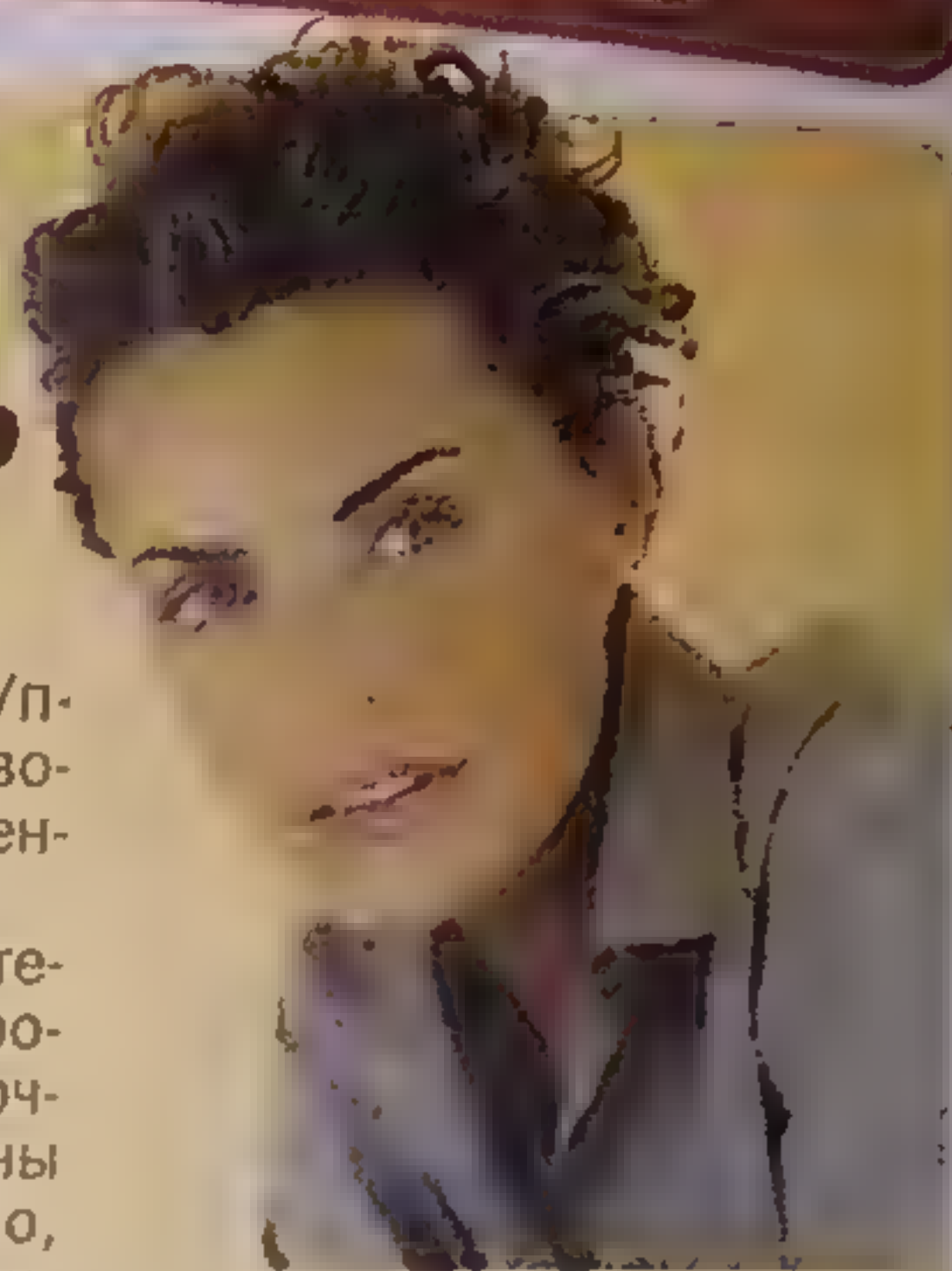
2. Встаньте перед зеркалом и пристально смотрите в отражение своих глаз так, как было указано в первом упражнении. Время здесь, как и раньше, следует увеличивать постепенно. Это упражнение приучит вас выносить взгляд других, придавая своим глазам лучшее выражение.

3. Встаньте против стены на расстоянии метра. Не сводя глаз с пятна, начинайте вращать головой, меняя

траектории вращения. Упражнение следует производить вначале очень умеренно, не утомляя глаз.

4. Встаньте спиной к стене. Начинайте быстро пробегать глазами с одной точки противоположной стены на другую точку направо, налево, вверх, зигзагами, кругообразно. Как только глаза начнут уставать, упражнение следует сразу же прекратить. Оно рассчитано на укрепление нервов и мускулов глаз.

5. Посадите вашего друга или любимого кота напротив себя. Смотрите в его глаза спокойно, пристально и



твердо. Важно, чтобы и он, насколько может, смотрел на вас. Вначале вы убедитесь, что ваш твердый взгляд приводит всех в замешательство. Потом вы привыкните к новой своей силе и будете пользоваться ею осторожно.

© «Дом Натали».

Какая женщина не хочет быть звездой? Разве что обладательница безупречной внешности. Но, разглядывая себя в зеркало, 99 процентов женщин найдут в себе недостатки. Как сгладить их и стать красивой при минимальных затратах времени и сил?

В этом женщине, мечтающей о красивой внешности, может помочь астрология, вернее, планеты - управители дней недели, в ведении которых уникальные рецепты красоты.

Понедельник - день влажной Луны. В понедельник привести в порядок внешность и улучшить самочувствие вы сможете с помощью травяных чаев, компрессов, которые нужно накладывать на проблемные участки кожи лица, отбеливающих масок из сметаны или кефира (Луна управляет молочными продуктами). Можно посидеть на молочной диете.

Вторник - день активно-го, огненного Марса. Во

Положитесь на Венеру

вторник полезно париться в бане, принимать горячие ванны, очищать поры лица. Однако к кремам в этот день нужно относиться осторожно, так как возможны раздражения кожи. Марс заведует острыми, режущими предметами, поэтому во вторник поэкспериментируйте с прической или хотя бы подстригите концы волос, особенно если они у вас секутся.

В среду - день Меркурия, планеты молодости, особенно эффективными будут попытки омоложения. На пользу пойдут любые омолаживающие косметические средства. Но Меркурий - планета легкости, и в

среду лучше не использовать очень густых, тяжелых кремов. Так как Меркурий - планета воздушная, в этот день желательно подольше побыть на свежем воздухе.

В четверг - день Юпитера - вы можете обнаружить, что ногти ломаются оттого, что вы слишком эмоциональны, прыщик вскакивает после встречи с определенным человеком. Обследуйте в этот день свой организм, проанализируйте, как настроение влияет на ваше самочувствие и внешность, и будьте очень осторожны в общении с острыми предметами. Даже маленькая ранка, полученная в четверг, может заживать целый месяц.

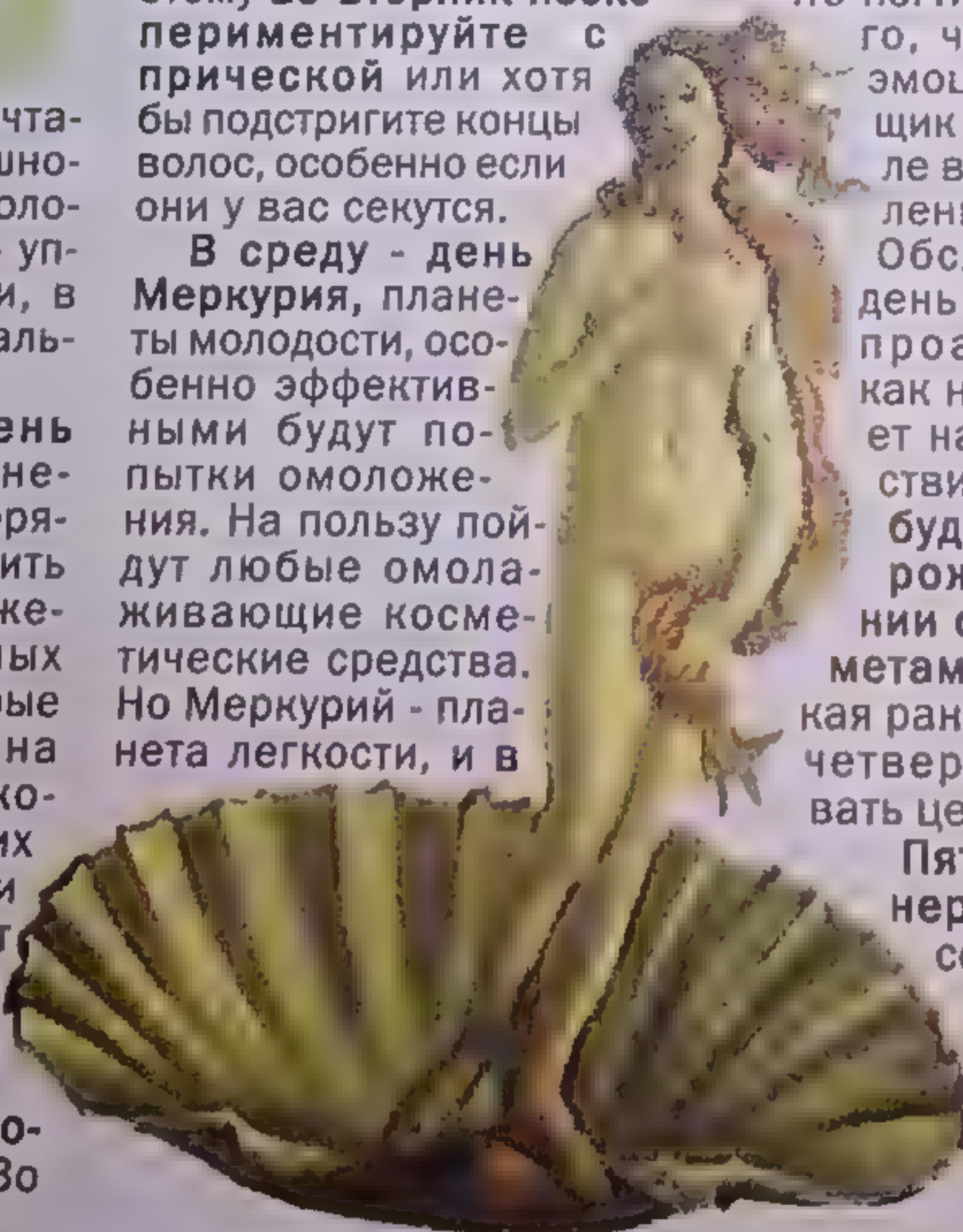
Пятница - день Венеры, планеты красоты. Если всю неделю у вас не доходили руки до себя, постарайтесь не забыть о своей внешнос-

ти в пятницу, ведь результаты превзойдут все ожидания. Наилучшее средство в этот день - фруктовые маски и диеты. В пятницу многие наконец-то находят свой стиль макияжа или одежды, поэтому не бойтесь экспериментировать.

Сатурн, управляющий субботой, заведует костно-мышечной системой и кожей, поэтому акцентируйте внимание на физических упражнениях, делайте массаж лица и тела. Сатурн - строгая, сухая планета, поэтому в субботу не стоит увлекаться жирными кремами, лучше использовать лосьоны или влажные салфетки.

Воскресеньем управляет Солнце - планета творчества. Если вы давно собирались испробовать какое-нибудь чудодейственное средство, сделайте это в воскресенье. Солнце - планета любви и радости. Если в воскресенье у вас будет радостное настроение, можете не сомневаться в своем внешнем виде.

Madia.ru.



себе, любимой

Рождественские приготовления

Маски и настойки для волос

При выпадении волос

Полезно делать соленые маски. На вымытую голову нанесите по проборам столовую соль и оставьте под пленкой на 15 минут, затем сполосните водой. Делайте эту процедуру каждый раз после мытья. Через 6-10 раз выпадение волос прекратится.

При сухих волосах

1 столовая ложка репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка коньяка. Перемешайте и нанесите маску на волосы. Подержите под пленкой 2-3 часа и хорошо промойте шампунем.

При жирных волосах

2 столовые ложки крапивы, 2 столовые ложки цвето-

вой календулы, 1 столовая ложка коры дуба. Залить 1,5 литра кипятка, настоять 30 минут, процедить и обильно прополоскать волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно.

Настойка из трав

Для светлых волос - ромашка и розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залейте 3/4 стакана водки. Настойку поставьте в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивайте бутылочку. Через 2 недели настойка готова. Затем ее надо процедить через марлю, вылить в чистую бутылочку и закрыть пробкой. 2 раза в неделю протирайте на ночь кожу головы мягкой старой

зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

Отвар из хмеля

После мытья темные волосы споласкивайте отваром: горсть хмеля и горсть татарника залейте литром воды, кипятите 20 минут, процедите, остудите, и отвар готов.

Полоскание волос травяными отварами: при жирных

волосах - аир, ромашка, крапива, в одинаковой пропорции, или отвар из корневищ лопуха. При сухих светлых волосах - ромашка с мальвой.

Аир применяют как средство от перхоти и выпадения волос в виде отвара: 4 ст. ложки корня аира надо залить 1 л. воды и 5 мин. кипятить.

© «Визажист».



3

ВАШ

ТАЛИСМАН

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ПРИНОСИТ УДАЧУ

№3 декабрь 2002 г

С 16 ДЕКАБРЯ В ПРОДАЖЕ
№3

газеты «Ваш талисман»

Это — находка для женщин: газета с помощью психологов, астрологов, целителей и других специалистов различных профилей поможет вам стать счастливой.

Вместе с «ВАШИМ ТАЛИСМАНОМ»

ВЫ ПОЛУЧИТЕ

чудотворную икону Иоанна Крестителя, которая помогает людям, страдающим болезнями головы (мигрень, черепная травма, потеря памяти, эпилепсия и др. расстройства нервной системы)

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- к чему снятся близкие подруги и умершие родственники;
- как получить повышение по службе;
- как уберечься от соперницы;
- почему на елку нужно вешать игрушки, сделанные своими руками;
- какую фигурку из воска сделать своим талисманом на весь будущий год

«Ваш талисман» — газета, которая приносит удачу!

Убедитесь, что

Волшебный список

Считается, что, включая в свой ежедневный рацион хотя бы три продукта из данного списка, можно считать свое питание полноценным.

Вот этот перечень: чеснок, изюм, лук репчатый, орехи всех видов, клюква, семечки подсолнуха, брусника, семечки тыквы, черника, хрен, земляника, лимоны и апельсины (с цедрой), мед, крыжовник, пыльца цветочная, черная смородина, калина, яблочный уксус, рябина красная, сок молодых одуванчика или сныти, шиповник (напиток), настой крапивы, листьев березы, липы и тому подобных лекарственных растений, боярышник, сельдерей, сырая тыква, соя, соевая мука, соевое масло, лимон, любой травяной чай, все свежие овощи и зеленый чай, фрукты, порошок из сухих листьев малины, курага, урюк, пророщенные зерна злаков, чернослив, инжир, кунжут, финики, морская капуста, корень одуванчика, кукурузное масло.

Не так уж и мало! Обогатить свой рацион любыми тремя пунктами не составляет труда практически ни для кого.

Вегетарианцы рискуют...

По наблюдениям медиков университета Сорбонны, через 5-7 лет строго вегетарианства у людей заметно снижается иммунитет. Профессор Аен Дофье убежден, что источник здоровья вовсе не в чисто вегетарианском, а в умеренном и рациональном питании. «Животные белки крайне важны для человеческого организма. Взрослые сами вправе решать, какого образа питания придерживаться. Но детям вегетарианство просто противопоказано — мясные и рыбные блюда им необходимы для нормального роста и физического развития».

Полностью отказываясь от мяса, вегетарианцы рискуют недополучить незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, например железа, цинка, кальция, витаминов D и B₁₂. Железо необходимо организму человека для строительства красных кровяных телец, осуществляющих транспортировку кислорода; железо влияет на многие части и функции тела, в том числе на иммунную систему, мускулатуру. Если организм ребенка не получает достаточное количество железа, впо-

следствии у него могут возникнуть проблемы со слухом и зрением. Без витамина спинной мозг и даже периферийные нервы могут полностью прекратить свою работу. А един-



ственным естественным источником B₁₂ для нас является мясо и молоко животных. Диета без животного протеина может быть здоровой и безопасной, но тогда периодически в организм все равно должен поступать витамин B₁₂: его нужно либо принимать внутрь, либо восстанавливать его запас путем инъекций.

Диагностика и терапия XXI века - уже реальность

В погоне за ускользающим от нас здоровьем мы зачастую не ведаем, насколько прост и близок к нам способ решения наших проблем. Жителям Нижнего Новгорода особенно повезло в этом смысле: именно в нашем городе существует медицинский центр «Паллада», где находится один из девяти существующих в России уникальных приборов DETA-Professional, предназначенных для точнейшей диагностики и эффективного лечения. Нижегородцы уже успели убедиться: благодаря ему отступают очень многие заболевания.

Здесь лечат урологические, гинекологические болезни, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, эндокринные нарушения, заболевания опорно-двигательного аппарата, бронхиаль-

ную астму, варикозное расширение вен и т.д. Весь перечень охватить трудно. Но лечат - заставляя заболевший организм резонировать частоте здорового. Не надо тратить время на сдачу анализов и хождения по кабинетам врачей. Особенно

выгодно это родителям детей, страдающих нейродермитами и различными формами аллергии. И стоит это, между прочим, зачастую дешевле, чем приобретение аналогичного лекарства в аптеке. В «Палладе» сделают с точным показанием в течение максимум 60 минут - компьютерную диагностику без всяких анализов.

Прибор поочередно тестирует все органы и системы вашего организма, выявляя те, у которых электромагнитные колебания отличаются от задан-

ных им природой. Попросту говоря - больные. Потом компьютер выдает на монитор диаграмму, отражающую состояние вашего организма. Далее

Медицинский центр «Паллада»: надежная альтернатива, проверенная эффективность.

лечат, заставляя заболевший орган резонировать частоте здорового. Используя гомеопатическую крупку, глотая белые «дробинки» молочного сахара, мы передаем своему организму записанную на ней информацию о лекарственном препарате. При этом специалист, ведущий прием, тут же определит, какие именно препараты совместимы с нашим организмом.

Долгое время уникальными возможностями этого прибора пользовалась лишь кремлевская элита. Те-

перь это доступно и простым жителям Нижнего и области. Это отнюдь не чудо и не экспериментальное новшество, но определенно - альтернатива всей существующей системе диагностики и лечения. Альтернатива, уже успевшая получить диплом Российской Академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации», а также многочисленные благодарные отзывы. Среди них - отзыв бывшего начальника РУОП ГУВД Москвы Владимира Рушайло об успешном применении устройства на практике работы реабилитационного кабинета РУОП.

Адрес медицинского центра «Паллада»:

**Нижний Новгород
ул. Рождественская,
16-6 (вход в арку).
Тел. 34-04-28.**



Лиц. Г800694 выд. ОКПМ и ФД при адм. НО. На правах рекламы.

Чудодейственный рецепт!

Виктор Иванович Вакулич, мануальный терапевт, ученик знаменитого костоправа Касьяна, рассказывал о поисках рецепта монастырской мази, созданной монахами аж в XVII веке. Об этой мази было известно только то, что до войны один старик с ее помощью удивительно быстро лечил переломы, вывихи, травмы, гнойные раны у людей и животных. Во время войны старик поставил на ноги Касьяна-старшего, когда того скрутил радикулит.



Мазь

на все случаи жизни

Мазь испытывали в течение года. Рецепт мази прост. Но эффект ошеломляющий. К примеру, при вывихах и переломах боль и отечность сохраняются обычно более недели. А после применения мази через 3 дня от отеков не остается даже синяков. А растяжения и разрывы связок? Обычно - длительная боль, опухоль. А тут на второй день человек начинает ходить.

Благодаря мази при переломах сращение костей ускоряется в 2-3 раза. Гнойные раны, варикозное расширение вен, судороги конечностей, вирусные поражения кожи, заболевания суставов и позвоночника - все лечит мазь. Плюс ко всему она является сильнейшим средством при тромбозе. Повязка на ногу - и в течение суток уходят боль и отечность.

Способов приготовления мази несколько. Один - для лечения опорно-двигательного аппарата, другой - ран и различных кожных заболеваний. Но основа постоянна.

Рецепт мази для лечения болезней и травм опорно-двигательного аппарата. В эмалированную посуду поставить сосновую или еловую ветку (палку, поленья) и поджечь ее. Над горячей веткой держать старое сало - желтое, не младше одного года, без соли, очищенное. Капли расплавленного сала должны падать непосредственно на огонь, на горящую палку - этим самым сало как бы очищается через угли. Лишнее сгорает, а в итоге, когда весь кусок сала «сгорит», в кастрюле остается темно-зеленая масса. В эту горячую массу добавить измельченную (можно на кофемолке) березовую чагу и цветы одуванчика, перемешать, охладить. Мазь готова.

Рецепт мази для лечения заболеваний кожи. В этом случае ветка (палка, поленья), на которую накапывают горячее сало, должна быть березовой. Добавка - чага плюс те травы, которые традиционно используют для очищения кожи: ромашка, зверобой, девясил и т.д.

Правила применения мази

Мазь не втирать, а наносить равномерным слоем на поверхность кожи, сверху накладывать повязку из льняной или хлопчатобумажной ткани. При компрессах поверх льняной ткани положить вощеную бумагу и зафиксировать марлевой повязкой. Мазь наносить 1-2 раза в день - утром и вечером.

Лечебные повязки применяют при гнойных ранах, воспалениях кожи, тромбозах, варикозном расширении вен, а компрессы - при артрозе, артрите, остеохондрозе, радикулите и других подобных заболеваниях. При незначительной кожной сыпи пораженные участки кожи просто смазывают мазью. При лечении гнойных ран мазь наносят не только на раны, но и на прилегающие участки кожи. Мазь применяют до полного очищения раны от гноя и появления нежной розовой кожи. Хранить мазь в темном прохладном месте можно в течение 12 месяцев.

С. Будь здоров!

Избавьтесь от гайморита

Способ лечения гайморита до гениальности прост: взять в одинаковых пропорциях настойку валерианы и аптечный нашатырный спирт, смешать и с помощью ватки, смоченной этой смесью, смазать пазухи носа.

Делать это, соблюдая определенные меры предосторожности, - сначала «испытать» смесь на участке кожи, следите, чтобы «лекарство» нечаянно не попало в глаза, старайтесь не нюхать ватку, когда начнете смазывать пазухи носа. После такого лечения вы забудете, что такое проколы и капли, а гайморит оставит вас в покое.

Пить его можно

Только осторожно!

Людям, страдающим сердечным недугом и при этом испытывающим слабость к грейпфрутовому соку, следует полностью отказаться от употребления этого напитка. Американские специалисты из всемирно известной клиники Мейо установили, что грейпфрутовый сок, если им запивать таблетки, понижающие артериальное давление или устраняющие сердечную боль, просто опасен для гипертоников и сердечников.

Сок из грейпфрута резко увеличивает активность химических веществ, составляющих лекарственный препарат, в крови, что приводит к интоксикации организма и другим непредсказуемым последствиям, опасным для жизни. При этом американские медики отмечают, что кальцесодержащий грейпфрутовый сок все чаще рекомендуется врачами многих стран больным пожилым людям, значительную массу которых как раз и составляют сердечники.

Новогодние прикметы

С народным фольклором из поколения в поколение, из века в век передаются сказки, былины, приметы, поверья. Некоторые из них связаны с наступлением Нового года и если и не являются пророческими, то обращают на себя внимание глубиной мудрости и широтой наблюдательности.

Как Новый год встретишь, так и весь год проведешь.

Это вполне логично, ведь к Новому году люди стараются переделать все свои дела, подвести черту под сделанным.

Мы как бы возлагаем надежды на предстоящий

год, ожидаем новых событий, новых высот. И подсознательно выполняем свои ожидания.

На новогоднем столе должны быть в изобилии еда и напитки, тогда весь год в семье будет достаток.

Тоже вполне справедливо. Если ваш материальный достаток позволяет накрыть стол так, чтобы он изобилует всевозможными разнообразными блюдами, то очень вероятно, что предстоящий год вы проведете в соответствии со своим жизненным уровнем.

Одалживать деньги под Новый год нельзя ни при каких обстоятельствах, чтобы весь следующий год не быть в долгах.

Чувствуете, как в этой фразе живо воспоминание о все-русской народной нужде? Русский человек и последнее отдаст, а потом весь год будет

ходить полуголодным, такова широта нашего характера.

Перед Новым годом нельзя выносить сор из избы, иначе целый год не будет домашнего благополучия.

Какая игра слов! Не ссорьтесь накануне Нового года, тем более не рассказывайте об этом своим ближайшим родственникам, ссора может плавно перейти в предстоящий год, а там, кто знает, до чего она может довести вашу семью?

Последняя рюмка накануне Нового года принесет удачу тому, кто ее выпьет. Не знаем, с чем связано это поверье. Проверим?

Если на Новый год надеть что-нибудь новое, то наступающий год будет удачным.

Nevestushka.ru.



Фуршет или застолье?

Ее величество Коза рекомендует

Мы привыкли принимать гостей, посадив их за стол, но это удобно при небольшой компании. Если же ожидается 20-25 человек, то лучше обойтись без застолья, и такая практика становится все более и более популярной.

Во-первых, гости не вынуждены общаться весь вечер только с соседями, часто малосимпатичными, а быстро разбиваются на «группы по интересам». Во-вторых, опоздавшие легче вливаются

в коллектив. В-третьих, нет необходимости в точном расчете мест за столом.

Конечно, в любом случае важно продумать меню. Начнем с «буфета», с закусок. Гости, как правило, собираются не сразу и их нужно занять. Хорошо, если они самостоятельно, без вашего участия, отвлекутся закусками. Выделите столик в углу комнаты. На нем поставьте стопку тарелок под бутерброды и закуски, которые можно брать руками без вилок. Кстати, посуда может быть одноразовой.

Более солидные закуски, приготовленные заранее, разместите на большом столе, к которому гости подходят после приглашения, когда соберется большинство. На этом столе также поставьте стопки тарелок и вилки. Не забудьте посуду для остатков пищи.

Предпочтение отдавайте тем блюдам, которые можно приготовить заранее и которые употребляются при комнатной температуре, не тре-

буют подогрева. Они наиболее удобны. Ограничьте число горячих блюд, их должно быть не более двух. Конечно, рецепты приготовления должны быть достаточно хорошо отработаны в прошлом. Не пытайтесь экспериментировать на большом числе приглашенных гостей, для этого лучше подходят небольшие семейные застолья, когда хочется попробовать «что-то новенькое».

Приготовьте на десерт что-то свое, сделанное своими руками. Не следует злоупотреблять специфическими блюдами, например, морковными пирогами. Коза их любит, а гости?

Хочется напомнить, что праздник - это отдых, в том числе и для хозяев. Фуршет или коктейль-бар уверенно занимают достойное место. Застолье по-русски теряет свои позиции. Ну и Бог с ним! Исследования доказали, что на фуршете человек съедает в 5-7 раз меньше, чем за столом в малознакомой компании.

© «Женский клуб».



удачи вам!

7

Эти хитрые денежки

Как улучшить свое благосостояние

Деньги (как и люди) имеют не только физическое тело, но и эмоциональное, и ментальное. Физическое тело денег - это бумажные купюры и мелочь. Они любят, когда их хоят и лелеют, содержат в опрятном виде, в уютном красивом кошельке. Никаких карманов деньги не признают, терпеть не могут быть мятыми и, не дай бог, рванными.

Благодаря своему эмоциональному телу деньги чувствуют наше отношение к ним. Как и все в природе, они тянутся к тем, кто их уважает и любит, а также знает их цену, ну и, конечно, всегда не прочь их пересчитать. А с помощью своего ментального тела купюры знают то, что мы о них думаем. Не дай бог, если в вас поселилась мысль, что большие деньги - это плохо или стыдно («Нет у честных людей больших денег»). Тогда большие деньги обойдут вас стороной. Не придут они к вам и в том случае, если вам близки пословицы: «Каждый сверчок знай свой шесток», «По одежке протягивай ножки». К сожалению, когда мы ставим рамки, то в этих рамках и живем.

Поэтому лучше всего думать, что деньги - это удо-

вольствие, свобода, радость, спокойствие, стабильность, что ваш уровень доходов и жизни должен повышаться год от года, а сами вы - обеспеченный, удачливый человек, и с деньгами вам всегда везет.

О деньгах не говори, о них все сказано

Понаблюдайте за собой, как часто и что вы говорите о деньгах. Жалуетесь, что их нет? И не будет: вы же сами это себе внушили. Хвастаетесь, что выиграли в лотерею 300 баксов или что любимый подарил вам шубу за... А может быть, кичитесь своей зарплатой, которая друзьям и не снилась? Срочно останавливайтесь!

Никогда не стоит завышать свой заработок или называть реальный, особенно если он высокий, в разговорах с другими людьми. Тем более нельзя хвастаться своими доходами. Тем самым вы разрушите свою денежную энергию. Не случайно на Западе о заработках своих друзей и родных, иногда даже родителей или детей, никто не знает. Ну а если у вас настойчиво допытываются об этом, называйте меньшую сумму.



Как отдавать деньги?

Еще одна ошибка - передавать деньги из рук в руки, даже если за что-то платишь. Когда платите, всегда кладите деньги на прилавок или подставку возле кассы.

Дело в том, что с деньгами человек может передать свою энергетику, а она далеко не у каждого здоровая и чистая. Деньги, взятые у нехорошего или больного человека, уда-

чи не принесут, если вы не будете придерживаться определенных правил. Лучше всего, чтобы, передавая вам деньги, такой человек положил их на что-то деревянное: дерево обладает прекрасной способностью гасить плохую энергетику. Ну а если не удалось сразу «пропустить» деньги через «деревянное ситечко», сделайте это, как только придете домой или на работу: пусть купюры полежат на «дереве» полчаса-час.

Витаминка для елочка

Нам всегда кажется, что в Новом году несчастья и огорчения пройдут стороной, не будут ни слез, ни расставаний. Такая уж черта всего человечества - надеяться на лучшее.

Существуют секреты, благодаря которым елочка простоит у вас максимально долгое время и не потеряет иголок:

❖ При покупке елки старайтесь выбирать деревце с гибкими, хорошо гнущимися ветками. Если ветка легко ломается, то елочка долго у вас не простоит.

❖ Когда будете заносить елку в дом, ее макушка должна быть впереди, тогда она не потеряет иголок, и нижние ветки не сломаются.

❖ Идеально устанавливать елку в ведро с влажным песком, можно просто обернуть ствол в месте среза влажной тряпкой, которую периодически смачивать. Но перед этим снимите со ствола нижний слой древесины, тогда вода сможет быстрее и легче впитываться.

❖ В воду добавьте немного мела, желатина и лимонной кислоты. Это специальные «елочные» витамины, необходимые ей для хорошего самочувствия.

И тогда поставленная под Новый год зеленая красавица сможет радовать вас своей красотой прямо до нашего прославленного Рождества и Старого Нового года, а может, и до самого Крещения.



Мамин заговор

Каждая любящая мама может помочь своему ребенку справиться с любой, даже самой тяжелой болезнью. Мама для больного малыша - лекарство посильнее таблеток, порошков и микстур. Так считает известный детский психиатр, профессор Борис Зиновьевич ДРАПКИН.

Мама и ее ребенок - единая психозмоциональная структура, одно поле. Что-то происходит с ребенком - она сразу чувствует это. Начинает беспокоиться. Мама далеко, а ребенок плохо ест, спит, капризничает - значит, у нее возникли проблемы.

Ребенок - это сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен ею - он счастлив, нормально развивается... Если ему не хватает любви, он болеет душевными, нервными, физическими болезнями. Не все заболевания, конечно, возникают из-за недостатка любви, но в каждой есть доля «этой правды». Недолюбленный ребенок плохо себя ведет, капризничает, становится непослушным. Он может начать заикаться, мочиться в постель... А если он получил травму, подхватил инфекцию, **выздоровление без маминой любви идет медленно и плохо.** Но стоит маме наполнить его своей любовью, как ребенок меняется, и совсем другие возможности в его лечении появляются. При любой болезни.

Мама надо любить своего ребенка независимо от того, какой он: послушный или нет, больной или здоровый... Не ставить ему условий: буду любить, если ты станешь таким-то...



А как маме передать малышу свою любовь? Доктор Драпкин считает, что прежде всего мама примерно до двух лет не должна расставаться со своим ребенком. Если в это время мама выходит на работу или ведет светский образ жизни, а ребенка оставляет на бабушку или няню, поток любви «мама - ребенок» прерывается, малыш начинает болеть, плохо развиваться, плохо есть и плохо спать.

И еще огромное значение для ребенка, и не только младенца, но и дошкольника и даже младшего школьника, имеет **мамин голос.** Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни и слышит чаще, чем любые другие звуки. Родившись, он узнает мамин голос, очень эмоционально реагирует на него, различает все его интонации. Мамин голос становится как бы его соб-

ственным внутренним. И если он дает ему установку на счастье, здоровье, хорошее развитие, то психика ребенка ему подчиняется. Так же она подчиняется маминому голосу, когда мама предъявляет к своему маленькому много претензий, распекает его, что он такой-сякой... Этим мама как бы внушает ребенку программу неудач и болезней.

Установка на счастье

Даже если у вас здоровый ребенок в психоневрологическом плане, ему не помешает защита маминой любви, установка на здоровье и счастье.

Слова, которые маме надо произнести, не случайные. Каждое слово во фразе - продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4-х блоков, полезна любому ребенку: и самому здоровому, и самому счастливому.

Вот текст базовых блоков с комментариями доктора Драпкина:

1-й блок. Витамин маминой любви. С помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

«Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим».

2-й блок. Установка на физическое здоровье. Мама мысленно представляет идеальный образ своего ребенка. Здесь заключена вся педиатрия. Иногда только мамина терапия может излечить без всяких лекарств.

«Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. (Эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит.)

«На счастье»

У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний: астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей...) Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения.) Ты закаленный, редко и мало болеешь».

3-й блок. Установка на нервно-психическое здоровье.

«Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. (Ограждаем от детских депрессий и целой группы психических нарушений.) Ты хорошо спишь. (Эта установка очень быстро начинает действовать.) Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь».

4-й блок. В нем отражена народная мудрость.

«Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет проблемы ребенка конкретно.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон. (Если ребенок плохо спит.) Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре...) Я тебя очень-очень сильно люблю».

Вот эти четыре блока фраз мамы могут внушать своим детям, не боясь им навредить, потому что в них

только позитивная установка на хорошее развитие и хорошее самочувствие.

И еще. Важно правильно выбрать время для передачи своей любви. Во время бодрствования дети отвлекаются, поэтому маме лучше работать с ребенком, когда он спит.

Ни высокая температура, ни какие-либо другие проявления болезни у малыша противопоказанием не являются. А вот если мама не в форме: заболела, взвинчена - тогда сеанс лучше отменить. Или его



Ребенок - это сосуд для маминной любви. Если малыш наполнен ею - он счастлив, нормально развивается... Если ему не хватает любви, он болеет душевными, нервными, физическими болезнями.

Итак, через 20-30 минут после того, как ребенок заснул, мама садится к его кровати с текстом в руках и трижды читает каждую фразу. Сначала для себя, чтобы ознакомиться с ней. Потом мысленно, но выразительно, обращаясь к ребенку. Потом вслух.

Читать эти фразы надо каждый день. Как долго? Месяц, два... Тут все будет зависеть от состояния ребенка.

может провести бабушка с материнской стороны, у них это тоже не плохо получается.

© «Семейный совет».



Как в сказке

То, что сказки - лучшее средство воспитания, проверено тысячекратно. Ребенок, засыпающий под сказку, учится слушать и слышать, образно мыслить, переживать, воображать. Можно ли сказать это о детях, воспитанных телевизором? Совершенно точно известно, что по силе эмоционального воздействия телевизионная передача уступает любой сказке, рассказанной хорошим рассказчиком.

По мнению мастеров жанра, изюминка в том, что сказочник ставит акценты не на прилагательные, а на существительные: у лукоморья ДУБ зеленый. Златая ЦЕПЬ на дубе том. И днем, и ночью КОТ ученый все ходит по ЦЕПИ кругом...

Паинька

Самый отъявленный малолетний разбойник превратится в паиньку, если научится управлять ситуацией, обещают психологи.

Это значит, что если в доме заведен определенный распорядок (мыть руки перед едой, не вмешиваться в чужие разговоры и т.д.), его должны соблюдать абсолютно все, в том числе и взрослые. В этом случае домашние дела и обязанности превращаются в ритуал, а ритуалы не обсуждаются, а выполняются. Ребенок быстро сообразит, что, подчиняясь общим для всех правилам, он сможет отклонить любые необоснованные претензии в свой адрес и не принимать на себя чужую вину.

Я никогда не верила, что праздник создается одним только настроением. Может, для мужчин это и так, но мне, как женщине, очень важны макияж, прическа, платье, туфли. Все должно быть подобрано друг к другу и, безусловно, подчеркивать мою индивидуальность. Тогда я буду чувствовать себя спокойно-уверенно, и настроение, соответственно, будет хорошим. Так что новогодний наряд - дело ответственное, поэтому и решать, что надеть на главную вечеринку сезона, надо заранее.



Украшения в индийском стиле

Что надеть на Новый год

Современная мода не сдерживает полет фантазии никакими рамками. Разнообразие актуальных стилей позволяет выразить себя и быть в теме одновременно. Думаю, стоит рассмотреть несколько особо актуальных моментов этого сезона.

Гламур

Может быть выражен в любом виде - ткань, отделка, общее впечатление.



ление. Из материалов фаворит этой зимы - атлас. Блестящий, мягкий, нежный, он таинственно переливается в свете огней. Атласные вечерние платья присутствуют в коллекциях практически всех Домов моды. Из цветов наиболее актуален черный. Его триумфальное возвращение на подиумы состоялось, к тому же наступающий 2003 год - год Черной Козы. Хит сезона от Gucci - черное платье со шнуровкой в средневековом стиле. Но если душа лежит к чему-то более жизне-радостному, не стесняйтесь. Также безумно популярны блески и пайетки, преиму-

щественно золотых тонов. Роскошь Голливуда - и никакого компромисса. В новогоднюю ночь вы сама сексуальность, шик, дерзкая элегантность.

Этно

В принципе национальные мотивы никогда не выходят из моды, меняется только степень актуальности. Но этой зимой все просто помешались на Индии. Если ваши друзья устраивают «тропическую» вечеринку, смело покупайте отрез украшенной ткани - получится новомодное сари. Другой вариант - украшения в индийском стиле. Они оживят строгий костюм, элегантное однотонное платье простого покроя, и будут уместны в любой ситуации.

Пастораль

Бывает, что-то новое покупать совершенно не хочется, да и времени нет. Тогда можно «собрать»

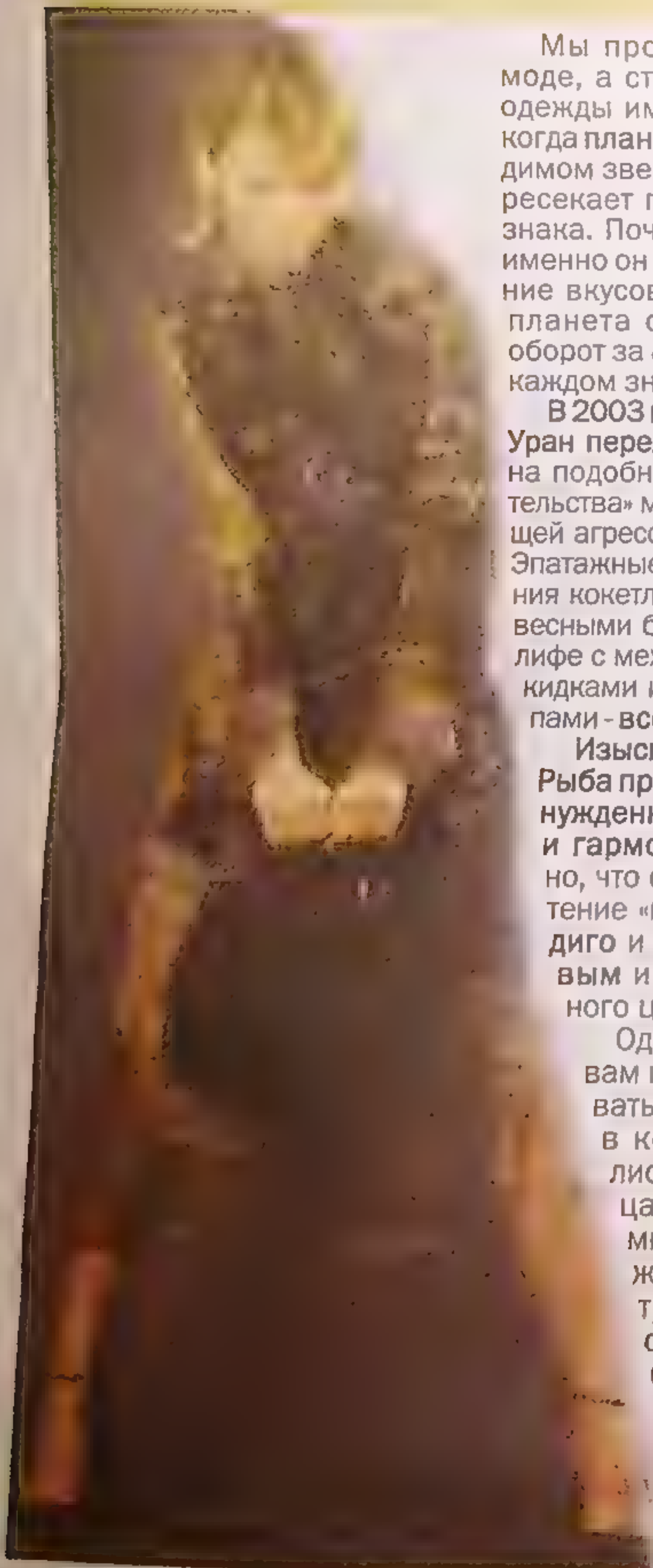
новогодний наряд из летнего гардероба.

Думаю, в шкафу любой девушки найдется блузка в деревенском стиле, отделанная кружевами. Настоятельно не рекомендую щеголять в ней следующим летом - это уже будет плохим тоном. Так что смело беритесь за краски! Какие? Естественно, золотые. Украсят ли блузку замысловатые узоры, или же кружева приобретут оттенок солнца - неважно. Суть в том, что повседневная вещь приобретет новое звучание, станет праздничной и яркой. Обновленную кофточку можно надеть с джинсами, широким поясом и этническими украшениями. Или же скомбинировать с чем-то более спокойным. Главное - создать себе ощущение праздника от одного процесса выбора наряда. Фантазируйте, ищите, экспериментируйте!

Sarafan.ru.

Соблазняйте загадкой, дразните намеками на мексиканки Модный гороскоп

Что предпочесть: рюшечки-оборочки, фестончики и кантики, или вовсе отказаться от «архитектурных излишеств»? Можно заглянуть в модный журнал, а можно и спросить совета у звезд...



Мы проявляем интерес к моде, а стало быть, и стилям одежды именно в тот момент, когда планета Уран в своем видимом звездном движении пересекает границу очередного знака. Почему Уран? Так ведь именно он отвечает за изменение вкусов и настроений. Эта планета совершает полный оборот за 84 года, оставаясь в каждом знаке по 7 лет.

В 2003 году из знака Водолея Уран переходит в знак Рыб. И на подобную смену «местожительства» мода отвечает настоящей агрессией хорошего вкуса. Эпатажные, крикливые сочетания кокетливых шорт с тяжеловесными ботфортами, брюк галифе с меховыми муфтами, накидками и соломенными шляпами - все это вмиг исчезнет.

Изысканная и утонченная Рыба признает лишь непринужденную естественность и гармонию. Неудивительно, что она отдаст предпочтение «водным» тонам: индиго и голубым, фиолетовым и оттенкам бутылочного цвета.

Одежда должна быть вам к лицу, соответствовать сезону и ситуации, в которой вы оказались. Покровительница предстоящей «семилетки» Рыба поможет просто и без натуги «вписаться» в свое облачение. Тем более, что подобно дорогому камню, мода предстоящего года не нуждается в броских наворотах и де-



лает самую бесхитростную «оправу» изысканной.

Сдержанностью хорошего вкуса будет отмечена и длина одеяний: никакого вызывающего минимализма. Выразительность линий, очевидная «портретность» - этим отличается и актуальный силуэт. В нем преобладают мягкие, округлые линии. На первый план выходит художественная драпировка фигуры: туники, свободно ниспадающие складки, газовые легкие шарфы, накидки, палантины, пелерины. Женщина становится предметом искусства, превращается в задрапированную роскошную модель. Изменится и характер тканей, и их расцветка. Вновь на авансцену выйдут узоры и орнаменты, как традиционные, так и древние.

Что же касается тела, так или иначе проглядывающего меж складок небрежной

драпировки, то ждать агрессивных откровений нам не придется. Соблазняйте загадкой и дразните намеками: тело смутно угадывается под одеждой, ножка лишь мелькнет за потайным разрезом, шея и грудь только на мгновение приоткроются искусно сбившимся палантином...

Переход от повседневного туалета к вечернему неوبرеменителен и больших усилий не потребует. Стоит лишь чуть по иному расположить складки, слегка обнажить грудь, перекинув шарф через плечо с кокетливой небрежностью, - и вот «легким движением» простая накидка превращается в элегантный вечерний наряд.

Теперь же, сознавая общее стилевое направление, попробуем посмотреть, в облачении каких чешуек «вплывет» наша новая законотворительница в заводь каждого зодиакального знака.

Goroskop.net.

Известно, что «сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». А почему, собственно, только молодцам? Нам тоже есть чему поучиться у сказочных персонажей.

КТО В ДОМЕ... хозяйка?

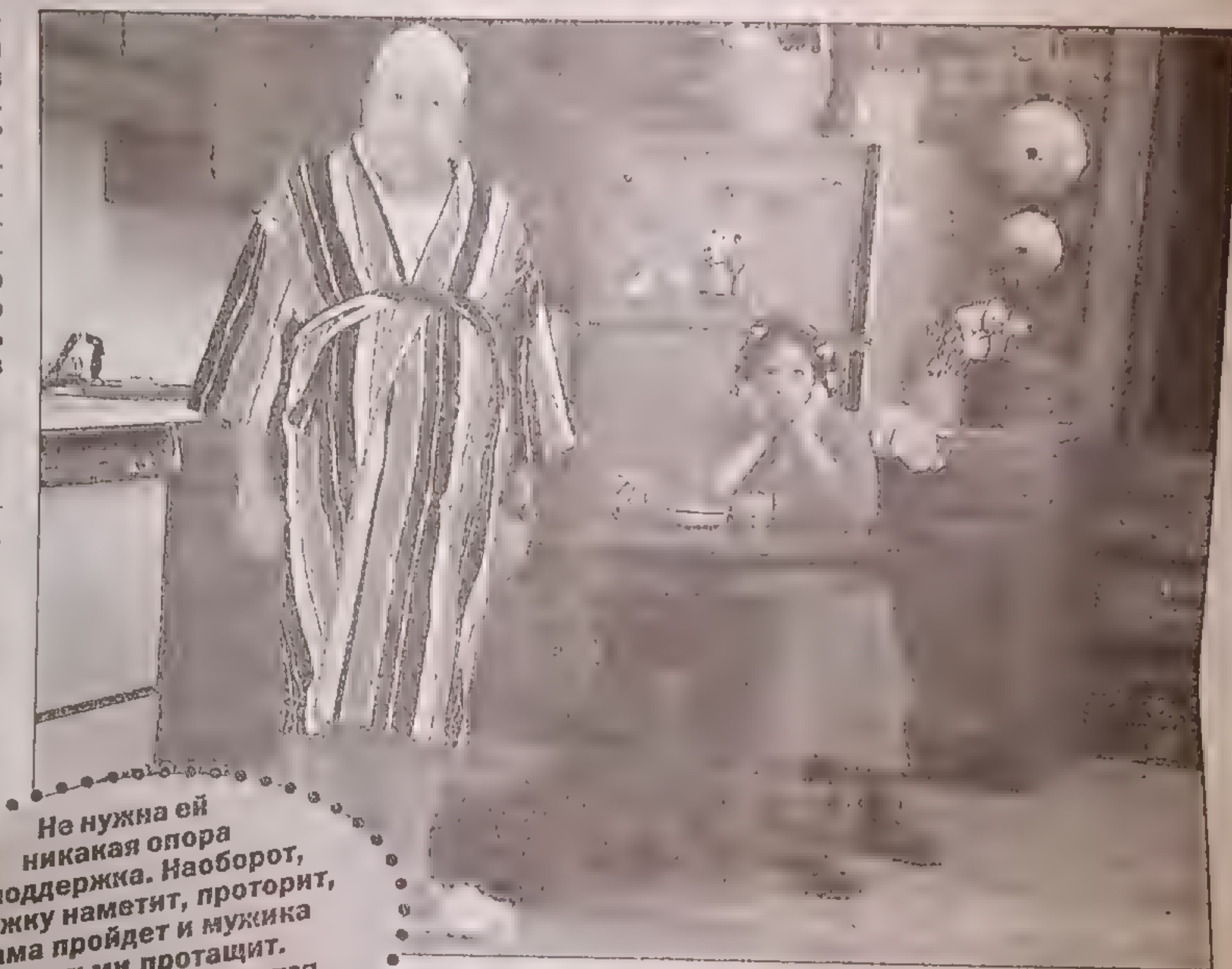
Женщины давно выбрались из-под угнетающей пяты мужчин. Да и были ли они там вообще, не передегивают ли историки? Простейший анализ известнейших русских народных сказок, переработанных Александром Сергеевичем Пушкиным, ярко свидетельствует о том, что испокон веков сложились три модели отношений в семье, а вовсе не одна.

«Сказка о рыбаке и рыбке»

Итак, живут-поживают под одной крышей вздорная старуха и муж-«подкаблучник». Он, конечно, понимает, что требования супруги не совсем корректны, но спорить не решается. А если и решается изредка, то все его жалкие попытки образумить дражайшую половину заканчиваются плачевно.

Такая женщина - лидер, вожатый в семье. Она все контролирует, во все вникает, координирует действия домочадцев, настойчиво помогает даже в тех случаях, когда ее об этом не просят. И не нужна ей никакая опора и поддержка. Наоборот, дорожку наметит, проторит, сама пройдет и мужика с детьми протащит. Неважно, что упираются, потом «спасибо» скажут.

Женщиной-генералом обычно рождаются, но иногда и становятся; как правило, когда жену категорически не устраивает, чем занимается муж, куда



Не нужна ей никакая опора и поддержка. Наоборот, дорожку наметит, проторит, сама пройдет и мужика с детьми протащит. Неважно, что упираются, потом «спасибо» скажут.

плывет семейная лодка. И в один прекрасный день она решает взять руль в свои руки, а не сидеть на веслах. Часто она добивается своего, при этом семья живет спокойно, благополучно. И громом среди ясного неба становится запой мужа, его уход к другой женщине или просто в тихое одиночество. Впрочем, это вовсе не единственный вариант развития событий. Неред-

ко он приспособливается, смиряется и даже чувствует себя комфортно под крылом непререкаемого авторитета. Только вот женщины не очень-то жалуют подкаблучников. Именно такая модель отношений сейчас невероятно широко распространена. Почему?!

«Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»

«Белолица, черноброва, нрава кроткого такого...» Царевна, казалось бы, просто идеал на все време-

на. Сначала ее опекали мамушки-нянюшки, потом семь богатырей. Но стоило им ненадолго отлучиться, девушка тут же съела какую-то гадость. Хорошо, что Елисей не задержался.

Такая «царевна» и после свадьбы, скорее всего, останется той же женщиной-«дочерью»: наивной, доверчивой, ни за что не отвечающей, ничего не решающей. Да и зачем менять привычный распорядок вещей, кстати, на редкость удобный? Мужчину, может быть, и попытается какое-то время воспитывать жену - пусть хоть ло-

В норме же семья покоится на трех китах - любви, уважении, мудрости. Только наличие этих констант во взаимоотношениях мужчины и женщины обеспечивает полноценные, гармоничные отношения. Царевна-лебедь и Гвидон - вот идеальная модель семьи, выверенная веками. И ошибочно думать, что за Гвидона все решает она. Царевна

© «Женское счастье».
Фото Дмитрия
МАРКОВА.



Вот и влюблен. Тут сразу как два человека, очком похожие друг на друга - не могут ужиться вместе. Если есть две личности в компании, то обязательно будет ссора. Нарцисс не понимает, зачем того же самовлюбленного угощать, кокетке может блистать одна на фоне тьмы своей аудитории.

Очень часто неприятно к человеку возникает из-за одного сходства с кем-либо другим, ранее доставившим нам много неприятностей. Особенно сильно это будет проявляться, когда в прошлом мы не имели возможности открыто выразить свои эмоции. А здесь в принципе это не запрещается.

④ «Дом Натали».

Каждый из нас на собственном опыте знает, как благородная внешность помогает жулику «впарить» прямо на улице бракованный набор фломастеров («в пользу благотворительного общества») или липовую «крышкозакаточную машинку» («раз - и готово!»)...

Дорогие друзья! Мы продолжаем публиковать праздничные рецепты от сотрудников нашего «Издательского Дома». А поскольку «красных дней» в январе предостаточно, то и времени на приготовление самых разнообразных вкусных блюд будет много. И у нас, и у вас! Поэтому и в следующем номере мы продлим удовольствие и снова напечатаем массу интереснейших рецептов, в том числе и от читателей «УЮТНОЙ ГАЗЕТЫ». Присоединяйтесь!



Со всеми зимними праздниками вас поздравляет ВАЛЕНТИНА УРУСОВА, редактор газеты «Чудеса. Тайны. Приключения» и газеты «Морфей». Ее подарок читателям «УГ» -

Чернослив с орехами

В нашем доме это блюдо пользуется особым спросом в зимние месяцы. Ну а в Новый год и на Рождество чернослив с орехами, в сметане - непременно украшение праздничного стола.

Чернослив (0,5 кг) на три часа залить горячей водой. Аккуратно вынуть косточки. Начинить размолотыми грецкими орешками. Залить нежирной сметаной или густыми сливками, взбитыми с сахаром (по вкусу) и капелькой ванильки.

На четыре часа поставить вазочку с ореховым черносливом в холодильник. А после можно подавать на стол. Это блюдо понравится всем.

Праздничное мясо к Рождественскому столу советует приготовить ОЛЬГА БЫКОВА, редактор газеты «Формула счастья: Он и Она» и газеты «Найди свою судьбу».

Жаркое по-кубански

Это блюдо не только очень вкусно, но и удобно для хозяек. Его можно (и даже лучше) готовить за сутки до праздника. Жаркое настоится, пропитается соком и особым терпким, но приятным запахом чернослива. Итак.

Порежьте 1 кг говядины на кусочки, обжарьте на подсолнечном масле. Обжарьте 2-3 довольно большие луковицы. Смешайте с мясом. Посолите по вкусу.

Возьмите 500 г хорошо промытого чернослива без косточек. Разделите всю массу на три порции.

Порежьте кружочками 1-2 сочные моркови. В чугунную утятницу (или во что-то подобное) слоями выкладывайте продукты: слой чернослива, слой мяса с луком; опять слой чернослива, слой мяса с луком. Завершается «слойка» морковью.

Залейте блюдо банкой майонеза. И еще немного майонеза перемешайте с водой. «Окропите» самый верх моркови, чуть-чуть подсолите.

Ставьте жаркое в разогретую духовку, прикрыв крышкой. Готовьте на медленном огне примерно полтора часа, не открывая.

Перед подачей на стол (не забыли? На следующий день!) подогреть. Можно в духовке, а можно и на верхнем огне.



Курица с начинкой

от Оксаны Беляевой, оператора компьютерного набора.

Нужно: курица, репчатый лук, шампиньоны (мороженные), сладкий стручковый перец, морковь, чеснок, соль, растительное масло.

Курицу (потрошеную) натереть снаружи и изнутри солью и чесноком. Шампиньоны обжаривать на сухой сковороде, пока не выпарится вода, затем добавить растительное масло, лук, мелко нарезанный, натертую на терке морковь и порезанный болгарский перец.

Затем этой смесью наполнить курицу и зашить ее. Курицу обжаривать со всех сторон, до полной готовности, она получается очень сочной. Кто хочет, может запечь ее в духовке - на противне или в утятнице. В любом случае получится вкусно!



Торт «Птичье молоко»

Его предлагает испечь на Рождество или старый Новый год менеджер НАТАЛЬЯ МАТВЕЕВА.

Нужно взять 3 яйца и тщательно взбить со стаканом сахарного песка. Затем положить 100 г размягченного сливочного масла или сливочного маргарина, размешать. Добавить стакан муки и вымешивать до получения густой, как сметана, массы. Разделить ее на две части, в каждую положить по пол чайной ложки соды, погашенной уксусом. Выпечь два коржа.

Крем. Сварить манную кашу без сахара и соли (1 стакан молока и 2 ст. ложки манки), остудить и взбить ее с 1 ст. сахара и 200 г мягкого сливочного масла. Натереть 1 лимон на мелкой терке и положить его в крем. Можно взять 1 ст. л. лимонной кислоты вместо свежего лимона. Крем выложить между коржами, сверху облить горячим шоколадом, который очень легко приготовить. Нужно 1 плитку шоколада нагревать на слабом огне вместе с 2 ст. л. слив. масла и хорошо промешать. Готовый торт должен постоять несколько часов, чтобы пропитаться.



Зимний гусь

Смешайте яблоки, морковь, лук, сельдерей, изюм, орехи, черствый хлеб, молоко и специи. Нафаршируйте этой смесью тушку гуся и зашейте нитками. Поместите в большой сотейник. Натрите гуся чесноком и смажьте маслом. Посыпьте паприкой. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 3,5-4 часа.

Ингредиенты:

3 яблока, 2 моркови, 1 лук репчатый, 2 стебля сельдерея, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 0,5 стакана молока, 3 стакана хлеба, 1 гусь, 0,5 ч.ложки соли, 0,5 ч.ложки перца, 1 ч.ложка майонеза, 1 зубчик чеснока, 1 ст.л. масла растительного, 0,5 ч.ложки паприки.



Пьяная вкуснятина

250 г чернослива пополам с курагой, 100 г изюма, 150 г орехов (целых ядер), ваниль, корица, цедра одного лимона, сухие апельсиновые или мандариновые корочки, 50 г сахарного песка, щепотка имбиря.

Все перечисленные продукты залить коньяком или ромом, и выстаивать три недели в темной месте. Каждую неделю немного встряхивать сосуд с настойкой. Можно подать к мороженому или просто как отдельный десерт к кофе.

К Крещению акkurat «подоспеет»!

Рождественский марш

2 корня петрушки, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 головка лука, 2-3 дольки чеснока, 2 лавровых листика, 1 веточка тимьяна, 10-12 зерен черного перца, жир.

Очистить и нарезать тонкими длинными ломтиками корни петрушки, морковь и корень сельдерея, нарезать кружочками головку лука. Завернуть в кисею или марлевую салфетку дольки чеснока, лавровый лист, тимьян и черный перец. Залить 4 стаканами горячей воды и варить около часа, затем вынуть завернутые в кисею приправы. Дать воде стечь с кореньев, полить их и сбрызнуть столовой ложкой уксуса.

Положить на них карпа, хорошо вычищенного и вымытого (можно нарезать кусками), полить 5-6 столовыми ложками жира.

Плотно закрыть крышкой и тушить 45 минут.

«Козья радость»

МАРГАРИТА КАЛИНИНА, редактор «Уютной газеты», поздравляет своих читателей с Новым годом и желает всем счастья!

Угодить Козе в новогоднюю ночь - наипервейшая задача всех, кто хочет избежать проблем в 2003 году. Поэтому мясо - мясом, а к нему мы постараемся приготовить овощное рагу, в котором бы доминирующим компонентом была капуста. Причем разная: белокочанная, брюссельская, брокколи и непременно - цветная. Начнем?

На дно утятницы (а еще лучше - круглой кастрюли из огнеупорного стекла) кладем граммов 150 тонко нашинкованной капусты, посыпая тертой морковью, порезанной полукольцами луковичей, различными сухими приправами (укроп, сельдерей, корень петрушки...). Все это устилаем (тоже по 150 г) брюссельской капустой вперемешку с брокколи, солим, укладываем слой картошки (200 г), снова добавляем лук, морковь и приправы. Сверху кладем 1 ст. ложку тертого соленого сыра типа «Голландского» или «Пошехонского», 6 ст. ложек воды (можно больше), 1 ст. ложку подсолнечного масла, запекаем в духовке минут 7.

Смешать 50 г тертого сыра, 50 г сладких сливок, молотый перец по вкусу и залить этим овощи. Запекать еще минут 5-7, но уже без крышки. Готовится все очень быстро. Попробуйте! Да, чуть не забыла! На первые капустные слои нужно высыпать 1 ч.л. сахарного песка. Счастливых праздников!

Елочка

Украшение для торта

Любая масса для лепки: марципан, молочная мастика или тесто, которое не будет расплываться при выпечке, например, ПРЯНИЧНОЕ.

Если используется марципан или мастика, то массу можно предварительно окрасить зеленым пищевым красителем.

Из массы скатать конус нужной высоты.

Если елочка делается из теста, то внутрь конуса желателно вставить деревянную палочку (зубочистку). Это предотвратит заваливание елочки при выпекании.

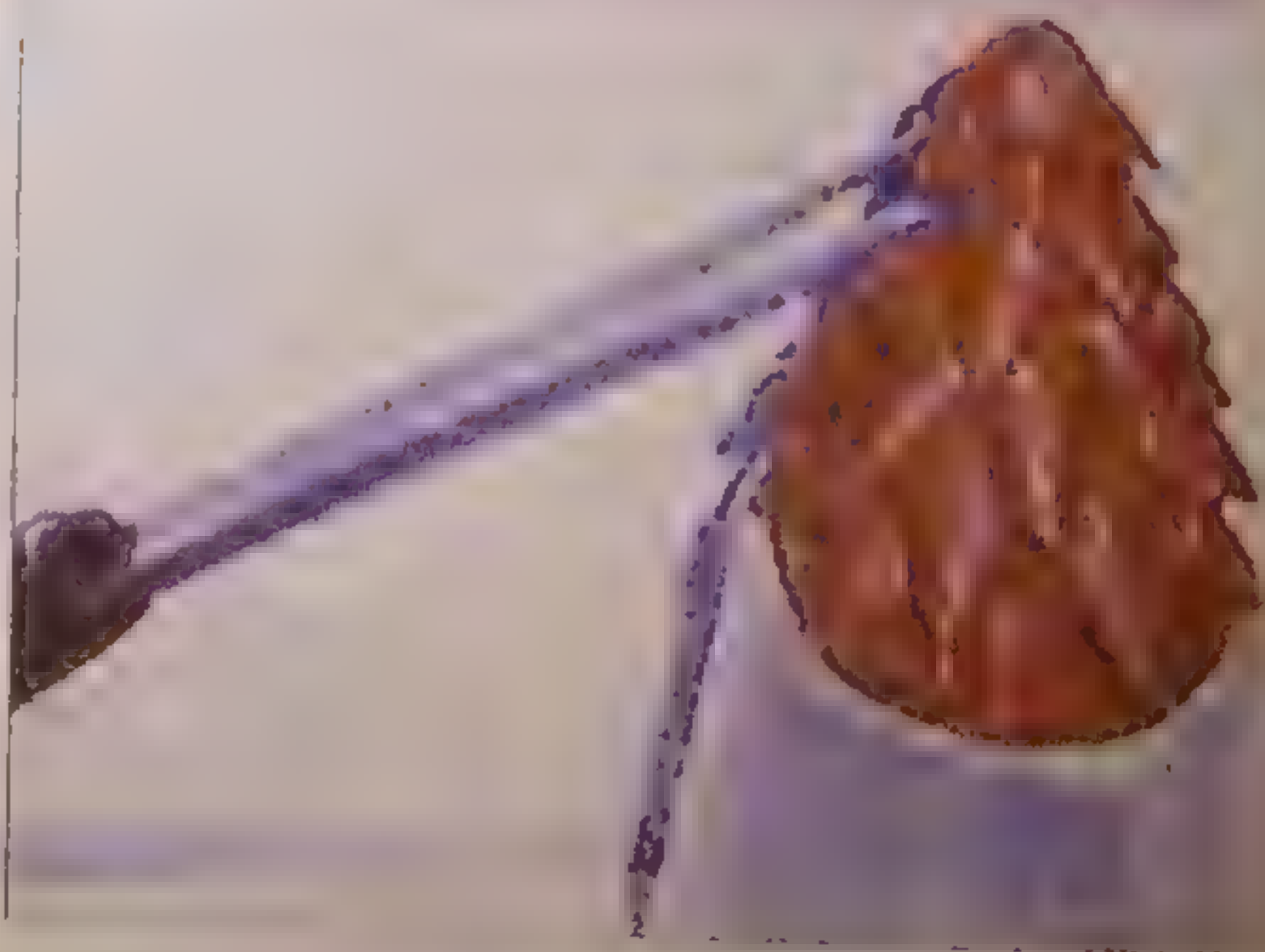
Конус поставить на перевернутую чашку.

Ножницами проделать надрезы на конусе снизу вверх, поворачивая чашку по окружности.

Елочку из теста выпечь до готовности. Остудить.

Готовую елочку украсить шарами и серпантинном из цветной сахарной глазури.

Можно посыпать снегом из сахарной пудры.



«Пусть будет хорошо всем жителям»

Лариса Рубальская знает рецепт

Чтобы написать «плесните колдовства в хрустальный мрак бокала», ей совсем не обязательно сидеть рядом с ним, единственным, в полумраке колеблющегося пламени свечи, вдыхать запах орхидей и томными глоточками отпивать французское шампанское.

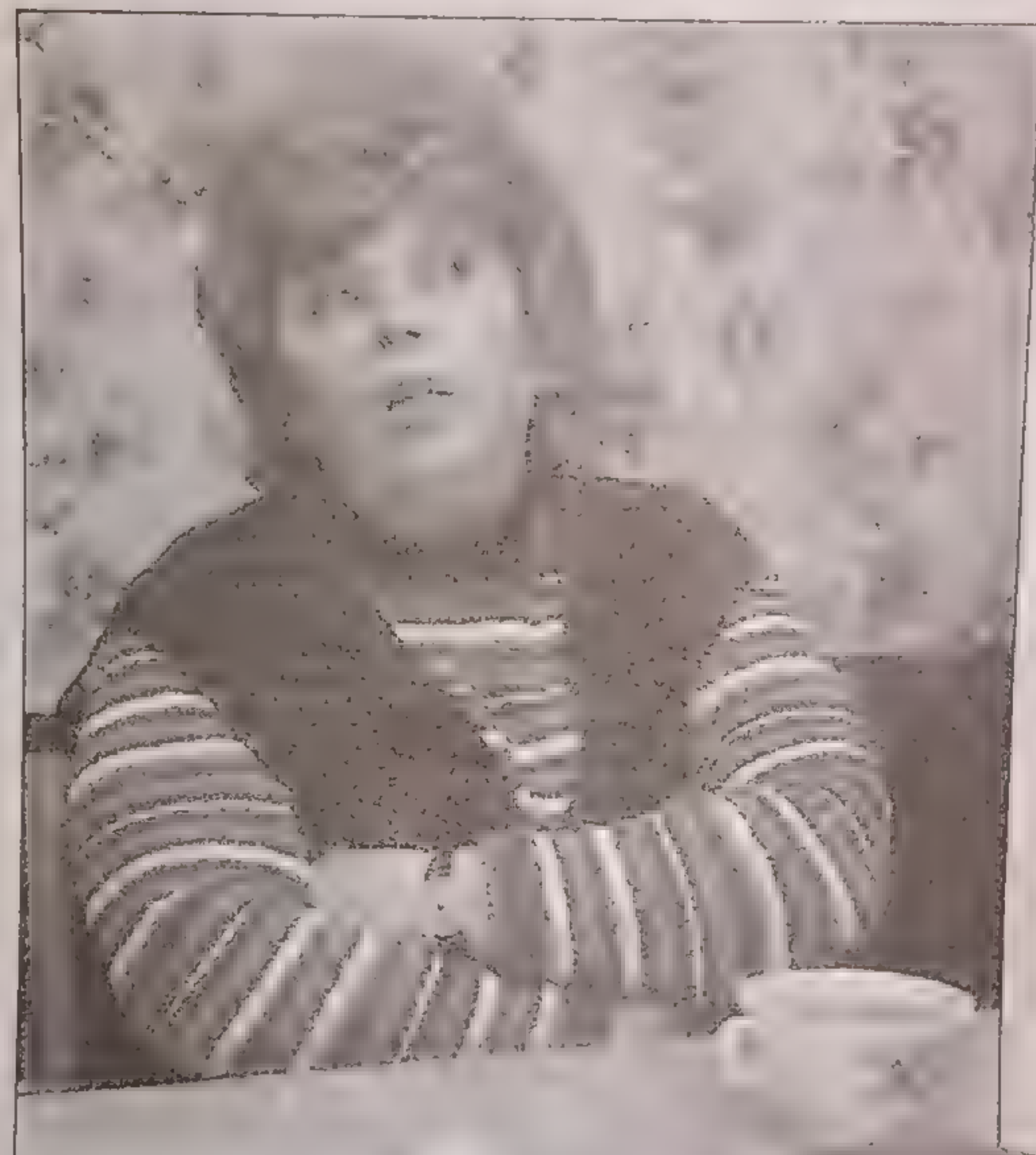
Она смеется: «Я, наверное, человек очень «заземленный»: иду по рынку, по улице, еду в троллейбусе или в метро, ощущая себя самой обычной женщиной, и в этот момент рождаются стихи. Просто ангел садится мне на плечо и шепчет нужные слова. Это происходит помимо меня, просто пишу стихи - искренне, от всего сердца. Поэтические строчки приходят и меня успокаивают. Я начала писать в 39 лет. До этого было несерьезно, на школьном уровне. А когда познакомилась с будущим мужем, придумывала для него стишки на разные мелодии - таким образом завоевывала внимание.

- А впервые вынести на суд зрителей свои стихи боялись?

- Я же говорю: начала писать почти в 40 лет. Просто оказалось, что я это умею делать.

Случайно получилось так, что стихи показали Мигуле. Ему понравилось, и он их взял. А потом научил меня писать так, чтобы получалась песня. Это был март 1983 года.

Лет десять назад меня попросили сочинить несколько номеров к чемпионату мира по боксу. Сначала я подумала, что они сошли с ума, а через два часа на столе уже было готово целое действо с кулачным боем на Руси и многими



другими делами - всего восемь песен.

- Вы профессиональный переводчик с японского. Не пробовали свои стихи переводить на японский?

- Нет, но с содроганием вспоминаю, как мои стихи однажды перевела высококлассная переводчица-японка, в совершенстве знающая русский. В результате фраза «Плесните колдовства в хрустальный мрак бокала» в «возвратном» переводе на русский выглядела примерно так: «Налейте странную жидкость в несвежий стакан».

Вообще переводы песен - невообразимая вещь.

Необязательно покупать виллу на Майами, главное - научиться хотеть меньше, а иметь больше. Я не ленивая, поэтому дома и сейчас полно банок с огурцами, помидорами, вареньем.

- На вас звезды оказывают влияние? Вы чувствуете с ними связь?

- Очень. Иногда меня просят срочно к завтрашнему дню написать что-то. А я точно знаю, завтра у меня этого состояния не будет. Приходится отказываться. А в другие моменты пишется, и все. Это спонтанно.

- Вы смелая женщина?

- Нет. Я боюсь самолетов и любой высоты. А вот смешной быть не боюсь. Недавно в ГЦКЗ «Россия» прошли мои вечера. В первом отделении я выходила с огромным клоунским носом, а во втором - выезжала верхом на пони.

- Многие женщины не любят 8 Марта...

- Я тоже. Но не только 8 Марта. Не люблю и Новый год, и 1 Мая. Я человек будней. Наша жизнь состоит не из праздничных дней и не из красных дат. Первый день весны - праздник, я рада. Распускается черемуха или сирень (я их очень люблю) - праздник. Самое главное - неомраченные будни, простые дни, в которых нет печали. Тем не менее все эти календарные праздники мы в семье отмечаем.

- О чем вы мечтаете?

- Я не романтик. А вот в то, что где-то рядом кружит стайка ангелочков, верю.

- Что такое счастье?

- Когда тянет домой, когда с твоими близкими все в порядке.

За Давидом (Доди-ком, Доделло, как она его называет) Розенблатом, врачом, а в последние годы ее администратором и помощником, Лариса замужем уже 25 лет. Срок, скажем прямо, немалый, отношения за такое время могли бы стать, как бы помягче сказать, более ровными и спокойными.

«Но недавно, - улыбается Рубальская, - мой спокойный и добрый Давид рванул занавеску с такой силой, что чуть ее не порвал. Правда, поводом

была не ревность, а творческий спор. Он хороший добрый доктор, нормальный муж, который не треп-

Я люблю кусты цветущие - сирень, жасмин, мечтаю черемуху посадить. На даче мы не разгибаемся.

уже не приплывет». Жизнь продолжается. Все еще может случиться. Обязательно нужно надеяться, верить

услышанные истории. Она располагает людей к открытым беседам. К ней приходят поговорить, пожаловаться на судьбу, а она эти истории облачает в стихи. Любовь для нее - невероятное, самое сильное чувство из всех возможных, которое и мучает, и терзает, и радует. А еще она верит в любовь с первого взгляда, когда в толпе двое людей посмотрели в глаза друг другу - и вспыхнула любовь. Хотя у нее все было по-иному. Когда их познакомили, ей было тридцать, ему - тридцать шесть. И она увидела, что он хороший человек во всех отношениях, и ему с ней было интересно.

- «Женский» вопрос: какое самое действенное лекарство от несчастной любви?

- Плакать. Новую любовь не сразу найдешь. Отболит.

- Глаза распухнут...

- Пройдет.

- Вы оптимист?

- У меня твердые убеждения: мы способны притягивать и плохое, и хорошее. Поэтому нужно реже говорить «нет». Задают вопрос: «Как дела?» «Да так», - отвечаешь, чтоб не

сглазить. Мне кажется, что нечистая сила, которая отвечает за «да так», где-то рядом. Хочешь? Пожалуйста! Наоборот, нужно говорить: «Хорошо, нормально».

Надо жить с надеждой.

- А что спасает, когда на душе кошки скребут?

- Надо просто потерпеть и подождать. Ведь говорят же: Бог терпел и нам велел. Человек не может находиться в одном состоянии долго. Что-то произойдет, например, звезды поменяют свое положение.

Одного определенного девиза на все случаи жизни нет. Иногда утешаю себя тем, что все проходит, и это пройдет. В другой раз говорю: «Господи, пугай да не наказывай». Или же: «Пусть будет хорошо всем жителям Вселенной».

По материалам Интернета и СМИ.

Вселенной»

от печальной любви и верит в ангелочков

лет мне нервы, вовремя приходит домой. Я счастлива. И если бы мне пришлось отдать за это всю мою славу, сделала бы это, лишь бы «господин Розенблат» был в моей жизни. На шее у мужа я не сижу, хотя, возможно, он выдержал бы. Мы не пьем, не гуляем. Турагентства предоставляют мне скидки, и в Турцию, например, я бесплатно брала с собой маму и племянницу, а за это рассчитывалась своими выступлениями в отеле перед отдыхающими.

А еще у нас есть дача в ста километрах от Москвы. Причем дача самая обычная, маленькая, а не какой-нибудь замок. Я не прибедаюсь, просто я так живу. Необязательно покупать виллу на Майами, главное - научиться хотеть

меньше, а иметь больше. Я не ленивая, поэтому дома и сейчас полно банок с огурцами, помидорами, вареньем. Вообще стоять у плиты - мое любимое занятие. А цветы на даче выращиваю все, какие только есть. Однажды мы были в Голландии, и так получилось, что на цветочном рынке я зацепилась за что-то и упала, так, едва-едва поранив руку, но хозяйин магазинчика, рядом с

которым это произошло, так испугался, что я теперь с него деньги требовать буду, что со страху надарил всяких семян и луковиц. С тех пор моя дача превратилась в настоящий сад. Давид там уже три года выращивает виноград, у нас там не только грядки, но и парники. Овощи, зелень - все растет.

- Как вам кажется, каких мужчин сейчас больше: Дон Жуанов или Ромео?

- Мне казалось, что в последнее время происходит компьютеризация чувств. Но вот когда я вела на телевидении программу «Свадьба», с удивлением обнаружила, что существуют все типы мужчин: Ромео, Дон Жуан, Казанова, Милый Друг. Есть еще очень нежные существа,



Очень жаль людей, которые перепрыгивают время алых парусов и не машут на берегу капитану Грею. Даже в пятьдесят нельзя говорить: «Все, мой капитан уже не приплывет».

и всем своим нутром призывать к себе удачу.

Если бы у меня были дети, я бы их обязательно настраивала на принца на белом коне. Не будь у меня в свое время веры, сейчас вряд ли получались бы такие стихи. Пускай любовная лодка разбивалась о быт. Но она же была!

Однажды ее спросили, насколько автобиографичны ее песни. Она призналась, что некоторые сюжеты действительно из ее жизни, но в основном это

которые чувственны, жертвенны, внимательны, скупают без своих избранниц.

- И капитаны Греи тоже?

- Да. Мне, кстати, очень жаль людей, которые перепрыгивают время алых парусов и не машут на берегу капитану Грею. Даже в пятьдесят нельзя говорить: «Все, мой капитан



Ломать - не строить

Перепланировка: за и против

Многие из нас - люди непостоянные. Нам зачастую требуется новизна, а с привычным комфортом тоже не хочется расставаться. И вот тогда веяния моды, стремление к переменам, а может быть, давняя мечта кардинально изменить интерьер своего дома наводят нас на мысли о несовершенстве окружающей обстановки. Но выход есть, простой и действенный: перепланировка.

Большинству из нас надоела жить в «коробке», мы гонимся за новыми формами, совмещая, компануя, расставляя новые акценты... И для этого ломаем стены.

Впрочем, иногда достаточно просто переставить мебель, чтобы почувствовать себя в новом помещении. Если же этого вам недостаточно, переходите к решительным действиям.

Ломайте стены правильно!



Подумайте: не выйдет ли так, что после совмещения комнат, вы впоследствии начнете их невольно разделять (предметами мебели, ширмами и т.п.). Не стоит путать зонирование пространства с разделением его обратно на две или более частей. Зонирование заключается в том, чтобы с помощью локального освещения, ковра на полу в «зоне отдыха» и т.д. создать видимость разделенного на функциональные зоны, но в то же время единого пространства.

Узнайте, какие стены являются несущими - их нельзя

ломать ни в коем случае!

На основе этих расчетов определите, какие из комнат вы хотите совместить, т.к. все совместить не получится.

Определите цветовую гамму будущего со-

вмещенного помещения. Она должна гармонировать с цветовой гаммой остальных комнат. Например, если в коридоре светлые стены, то в совмещенной комнате стены должны быть либо светлые, либо, напротив, контрастные, но обязательно гармонирующего с окружающей обстановкой цвета.

Определите стиль будущего помещения. Безусловно, он может в корне отличаться от стиля остальных комнат, но в нем обязательно должны присутствовать «связующие элементы».

Подумайте, какие комнаты можно объединить. Наиболее распространенный вариант - кухня-гостиная. Самое главное: не объединяйте «необъединимое». Совмещать надо только те помещения, которые не мешают функциям друг друга. Грубо говоря, не пытайтесь соединить спальню и детскую или гостиную и кабинет. Все

равно со временем у этого помещения останется только одна функция.

Но даже разломав стены, вам все-таки придется прибегнуть к приему зонирования пространства. Это можно сделать с помощью различного напольного покрытия. Например, в зоне гостиной постелите палас, а в кухонной зоне - линолеум. Или стены в гостиной обклейте обоями, а на кухне выложите плиткой. Главное - чтобы все сочеталось между собой по цвету. Это разграничит объединенную площадь на функциональные зоны. Но при этом сохранит единство помещения.

Этот прием можно использовать и просто в достаточно больших помещениях, чтобы несколько оживить скучные и однообразные стены.

Плюсы

✦ Абсолютная новизна, индивидуальность вашего жилища.

✦ Пространство наконец расширено не только визуально!

✦ У вас появилась возможность проявить себя в качестве архитектора.

✦ Вы по-новому можете взглянуть на старые предметы обстановки и легко вписать их в новый интерьер.

✦ У вас наконец нашелся повод приобрести для своего дома что-то новое!

Минусы

✦ Заделать стену гораздо сложнее, чем сломать ее.

✦ Для новой комнаты приходится придумывать новый интерьер.

✦ При соединении двух и более комнат происходит смешение жизни, проходящей в каждой из них до реконструкции.

✦ В объединенной комнате вам придется заново распределять освещение.

✦ Немногие могут достаточно долго прожить в объединенных комнатах и начинают невольно стремиться к разделению.

© «Семейный совет».

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
от производителя

В розницу
оптом - по заказу

ФЛОК

ДИВАН-КРОВАТЬ от 1850 руб.
НАБОР МЯГКОЙ МЕБЕЛИ от 3800 руб.
ДИВАН-ЧЕБУРАШКА от 2400 руб.
КРЕСЛО-КРОВАТЬ от 1350 руб.

ГОВЕЛЕН

Сертифицировано

Телефон (8312) 29-51-34

Доставка по Н.Новгороду бесплатно (в пределах)

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ
«КОМФОРТ»

ЛЮБАЯ МЕБЕЛЬ
по индивидуальным размерам
высокое качество исполнения
помощь дизайнера

МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ
Родионова, 23а, 31-78-65;
Бекетова, 13, 65-95-60;
Краснодонцев, 1, тел. 56-46-05;

**НОВЫЕ
ПОСТУПЛЕНИЯ
МЕБЕЛИ
ДЛЯ ДОМА
И ОФИСА**

ведущих фирм-
производителей
Москвы, Польши,
С.Петербурга,
Италии "Skavolini"



Сертифицировано

Новый 2003 год придет к нам, когда Луна - царица ночи - будет находиться в знаке Стрельца, в гостях у его управителя Юпитера. Все в эту ночь должно быть радостно и ярко. Женщинам нужно быть особенно нарядными и не забывать про украшения. Юпитер - мужчина, который любит пышность и формы. Он друг Солнца, которое будет править наступающим годом вместе с Черной Козой. И все это трио любит веселье, карнавалы, музыку, танцы, роскошь. Одежда должна быть блестящей, красивой, нарядной, создающей праздничное настроение.

Преобладающие тона: синий, черный, рыжий, золотистый, желтый и их комбинации. Цвет года - цвет ночного неба, ультрамарин. Одежда должна быть дополнена украшениями из золота, драгоценных камней или бижутерии, имитирующей драгоценные металлы и камни. Из драгоценных или полудрагоценных камней предпочтительнее бриллианты, горный хрусталь, хризолит, топаз, берилл, оливин, яшма, аметист, гранат, малахит. Во что бы вы ни были одеты, важно, чтобы в вашем наряде присутствовала натуральная шерсть, хотя бы нитка. Вы можете приколоть

кусочек шерстяной ткани под ваше шелковое или бархатное платье.

Особое внимание дамам и кавалерам следует уделить прическе. Нельзя в этот новогодний праздник быть лохматым, непричесанным, небрежно одетым. Стрижки и прически должны быть элегантными и аккуратными.

Украшение комнат подбирают так, чтобы это максимально могло понравиться животному - хозяину года. Хозяйкой 2003 года будет Черная Коза - элегантная, артистичная, утонченная натура. Она

любит тонкие запахи, дорогие подарки, изящные безделушки, комфорт, веселые компании и вкусную еду.



Чтобы хозяйка года проявила к вам благосклонность, окружите себя предметами, любимыми Козой. В убранстве дома должны присутствовать зелень, цветы, чистая вода. Украшая елку игрушками, не забудьте про серебряный дождь, символизирующий воду. Если елки нет, то можно украсить дом ветками ели или ветками любимых деревьев, цветами в плошках и в вазах. Стол накройте красивой скатертью. На стол поставьте хлеб, чистую питьевую воду, травы, сладости, фрукты. Под



Хозяйка года - Черная Коза

Как и в чем встречать 2003 год

скатерть положите кусочек чистой шерстяной материи или шерстяную нитку и несколько монет, чтобы год Черной Козы не был пустым.

При сервировке стола можно использовать хрустальную посуду, цветное стекло, фарфор. А вот подавать готовые блюда нужно в деревянной или белой посуде. Не забудьте про свечи! Поставьте пять свечей - золотую, желтую, фиолетовую, оранжевую и белую. В середине стола поставьте маленькое блюдо с зеленью, а на него фигурку козочки или овечки. В убранстве дома также используйте изображения овечек.

Есть можно все, за исключением баранины, козлятины. Особое внимание уделите «сладкому сто-

лу»: торты, пирожные. Консервированные и свежие фрукты, орехи, конфеты. Из напитков предпочтительнее шампанское, коньяк, сухое красное вино, пиво. Не возбраняются и другие напитки, но помните, что 31 декабря еще не подошел к концу астрологический год Марса и при чрезмерном возлиянии могут возникнуть конфликты, неожиданные обиды, агрессивность, травмы. Особую осторожность соблюдайте с огнем, фейерверком, газом.

Провожая старый год, поблагодарите его за то хорошее, что он вам дал. Оставьте в прошлом все обиды и печали и веселитесь от души. Загадывайте желания и будьте счастливы!

Л.ШИРОВА,
астролог.

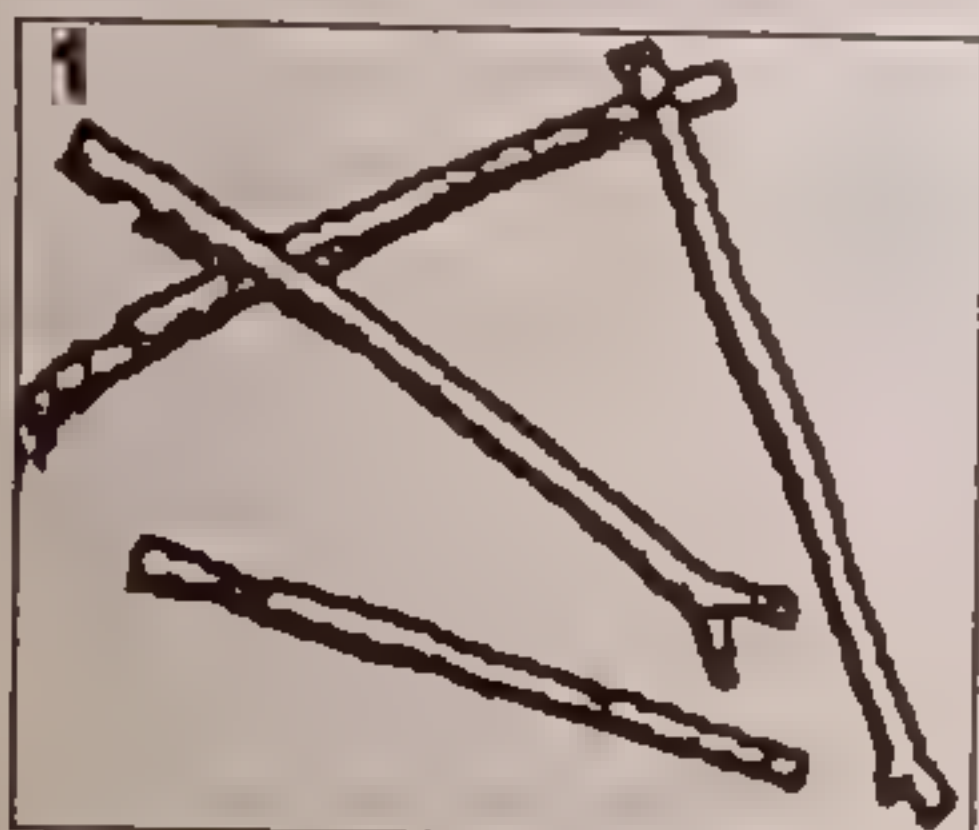


Коврик из лоскутков

Красный пестрый коврик легко сделать самим. Нужно заготовить лишь 50 г хлопчатобумажной пряжи или тесьмы, прочный шнур, 4 палки диаметром 7 см, картон размером 13х20 см и матерчатые лоскутки самых разных ярких цветов. Такие лоскутки, вроде бы никуда больше не пригодные, всегда остаются после шитья, и часто их просто выбрасывают.



При работе над ковриком ваша фантазия будет безгранична. Экспериментируйте. Различные чередования цветов дают интересный узор. Возможно, ваш коврик будет достоин того, чтобы стать настенным украшением.



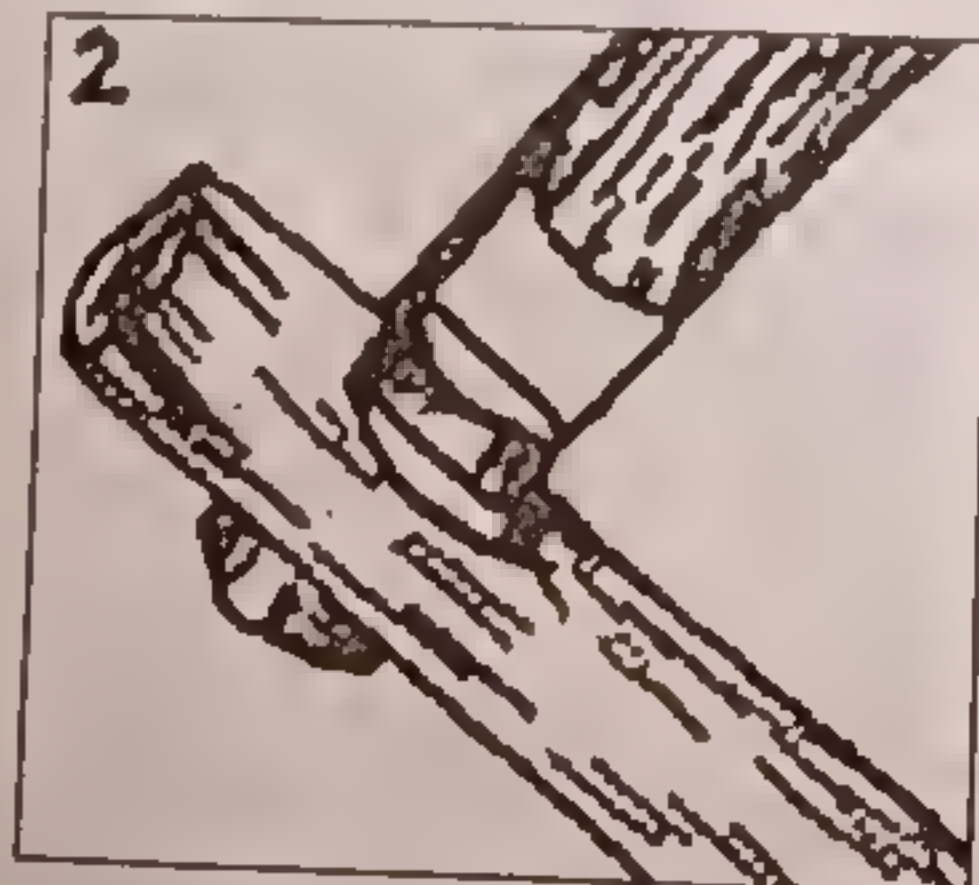
Описание работы

Кусочки ткани режьте полосками шириной 4 см. Затем намотайте их на шаблон из толстого картона, распределив равномерно по всей длине шаблона. Разрежьте полоски на сгибах - и лоскутки размером 4х13 готовы. Теперь можете приступить к изготовлению ткацкой рамы. Для нее понадобятся 2 прочные палки с разветвленными концами и 2 такие же прочные поперечные перекладины (см. рис.1). С обеих сторон нижней перекладины и на неразветвленных концах боковых вырежьте отвер-

стия для крестообразного соединения (см. рис.2), чтобы палки вошли одна в другую. Скрепите их, как крестовину для елки. Затем обвяжите прочным шнуром (см. рис.3). Так будет зафиксирована ширина рамы. Верхнюю перекладину вставьте в оба разветвленных конца.

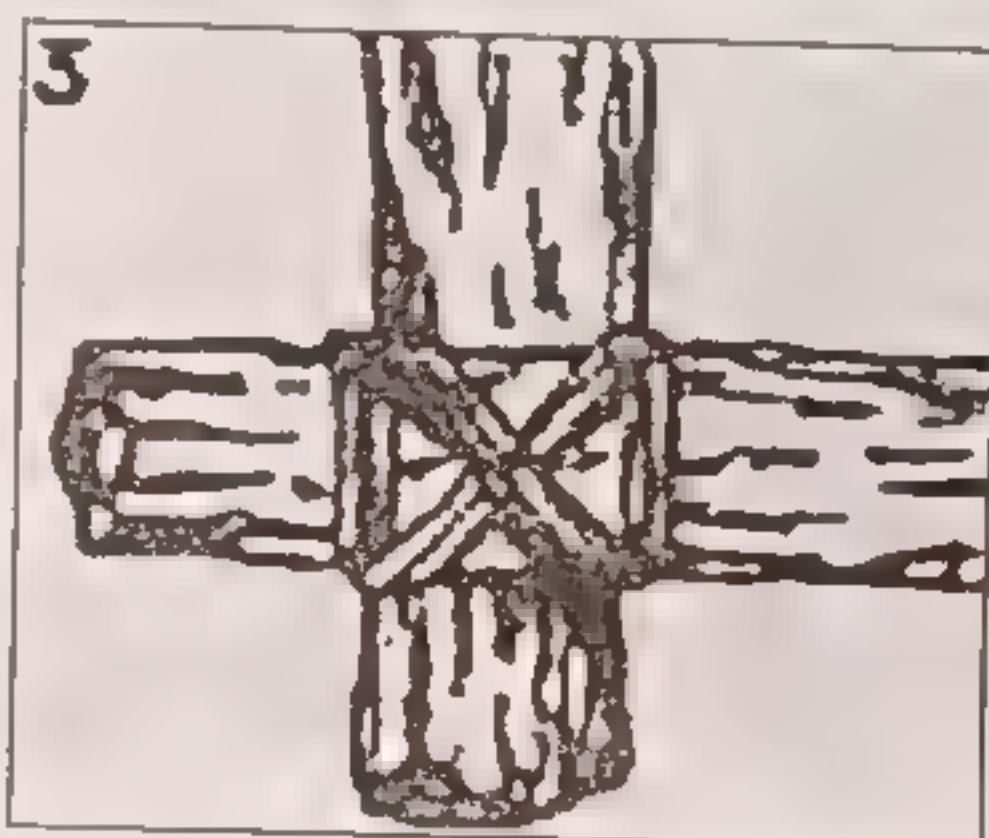
Рама готова. Натяните на нее хлопчатобумажную пряжу, обмотав ее вокруг верхней и нижней перекладин. Для коврика размером 65х85 см понадобятся 132 нитевые основы, натянутые на расстоянии 1 см друг от друга. Чтобы зафиксировать нити, сделайте предварительно маленькие зарубки с внешних сторон верхней и нижней перекладин.

Следующий этап - возьмите шнур и свяжите



крючком цепочку, захватывая ею нити основы. Для этого образуйте из шнура

петлю, вставьте в нее вязальный крючок и подведите к двум первым нитям основы с правой стороны. Рабочая нить шнура должна находиться все время под основой. Две первые нити основы захватите петлей и крючком вытяните



рабочую нить шнура через эту петлю. Вновь образованной петлей обхватите две следующие нити основы и опять вытяните через нее шнур (см. рис.4). Так делайте, пока не дойдете до конца нитевой основы. В конце закрепите. Связанная таким образом цепочка соберет все нити в одной плоскости и будет держать край изделия.

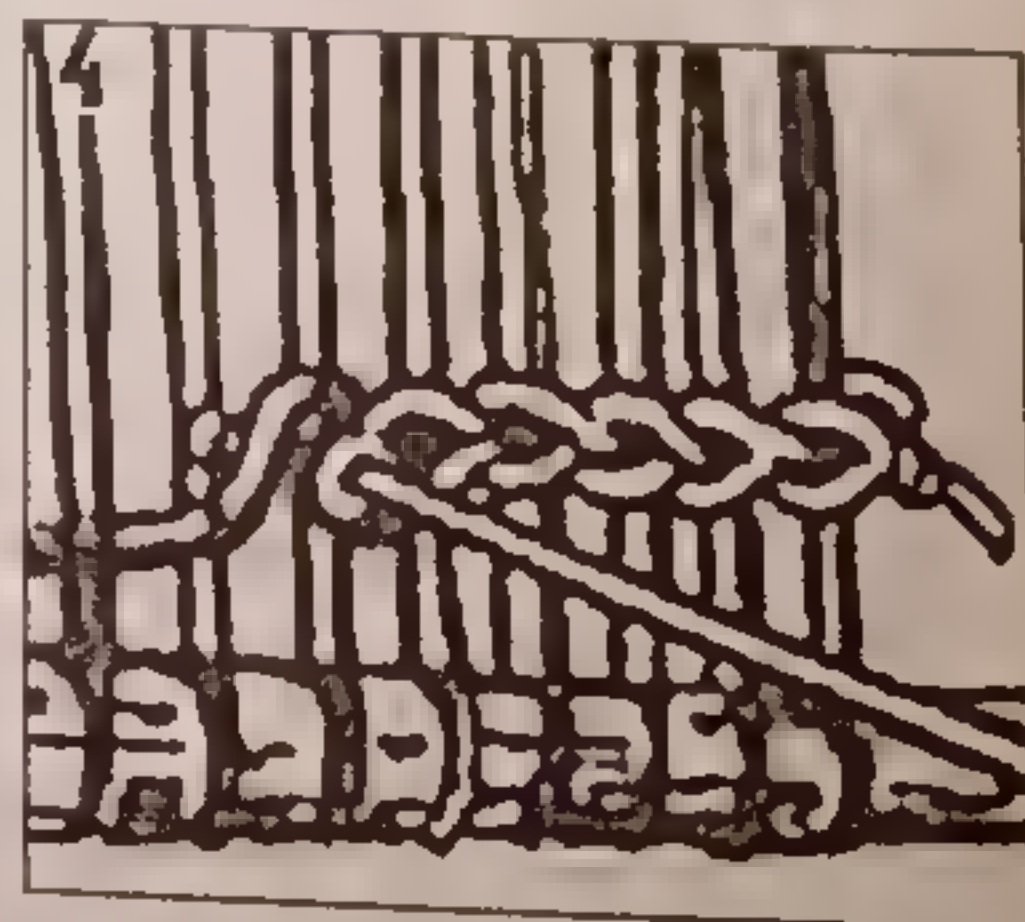
После этого начните формировать холст, протягивая шнур или тесьму змейкой через нити основы (начало закрепите). Проложив первый ряд тесьмы, завяжите на ней узлом между каждой нитью основы заготовленные вами

лоскутки. Когда ряд будет закончен, проложите тесьму в обратном направлении так, чтобы она обвивала нити основы в шахматном порядке по отношению к предыдущему ряду, и завяжите на ней лоскутки.

Каждый новый ряд тесьмы с нанизанными лоскутками плотно сдвигайте к предыдущему. Так работайте, пока не достигнете желаемой длины коврика. После чего свяжите крючком цепочку из шнура, которая будет держать край изделия.

Разрежьте на перекладинах концы нитевой основы, освободив таким образом коврик от ткацкой рамы. Первую нить основы завяжите на два узла с третьей, вторую - с четвертой и т.д.

Ножницами подровняйте бахрому из лоскутков



до нужной длины. Коврик готов!

Интернет.

Рукавички «Всем на загляденье»

Как сшить варежки из меха или кожи? Легко! Для шитья вам понадобятся шелковая нитка и иголка для шитья кожи - она имеет грани на конце.



1. Для того чтобы нарисовать выкройку варежек, которая дана на рисунке,

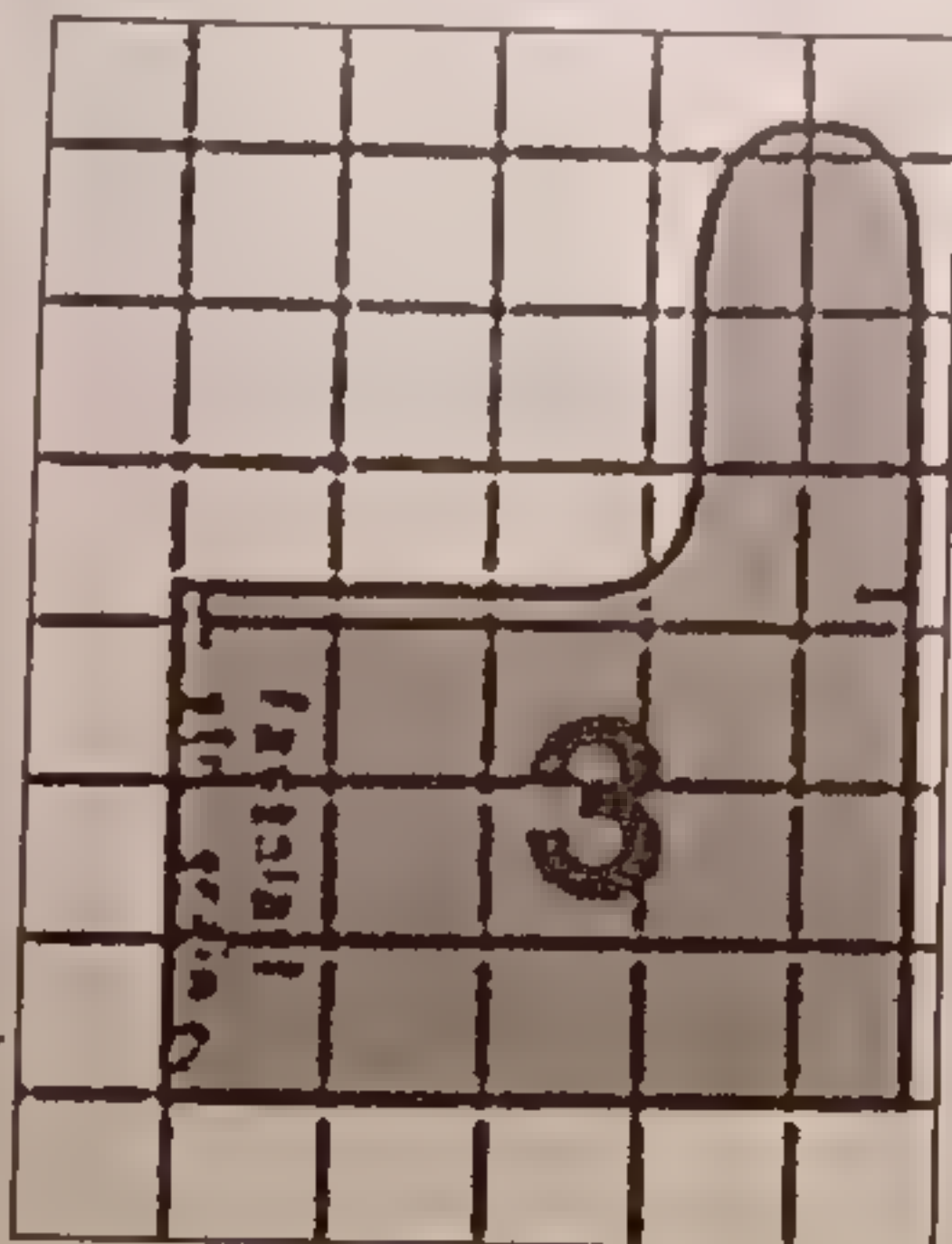
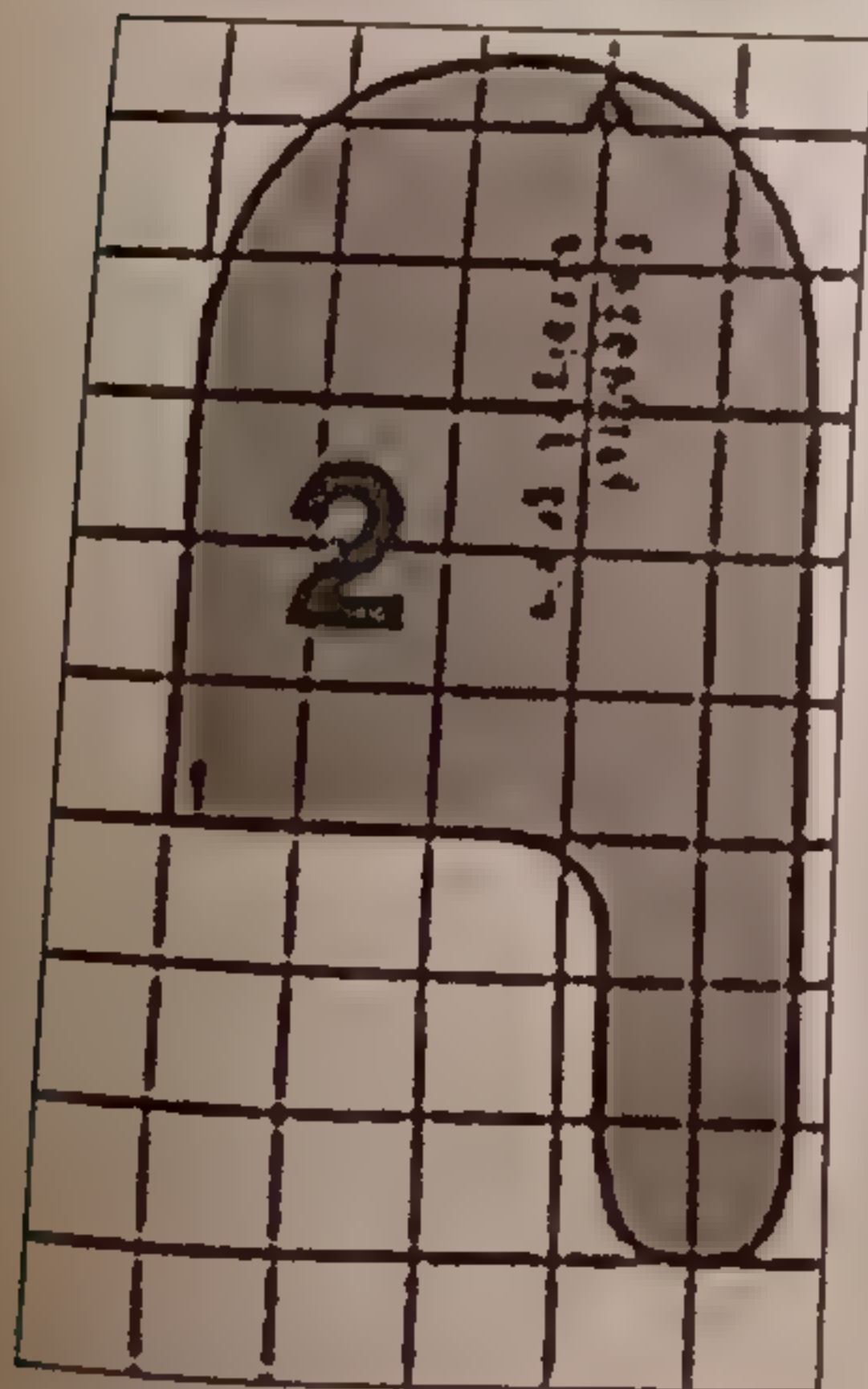
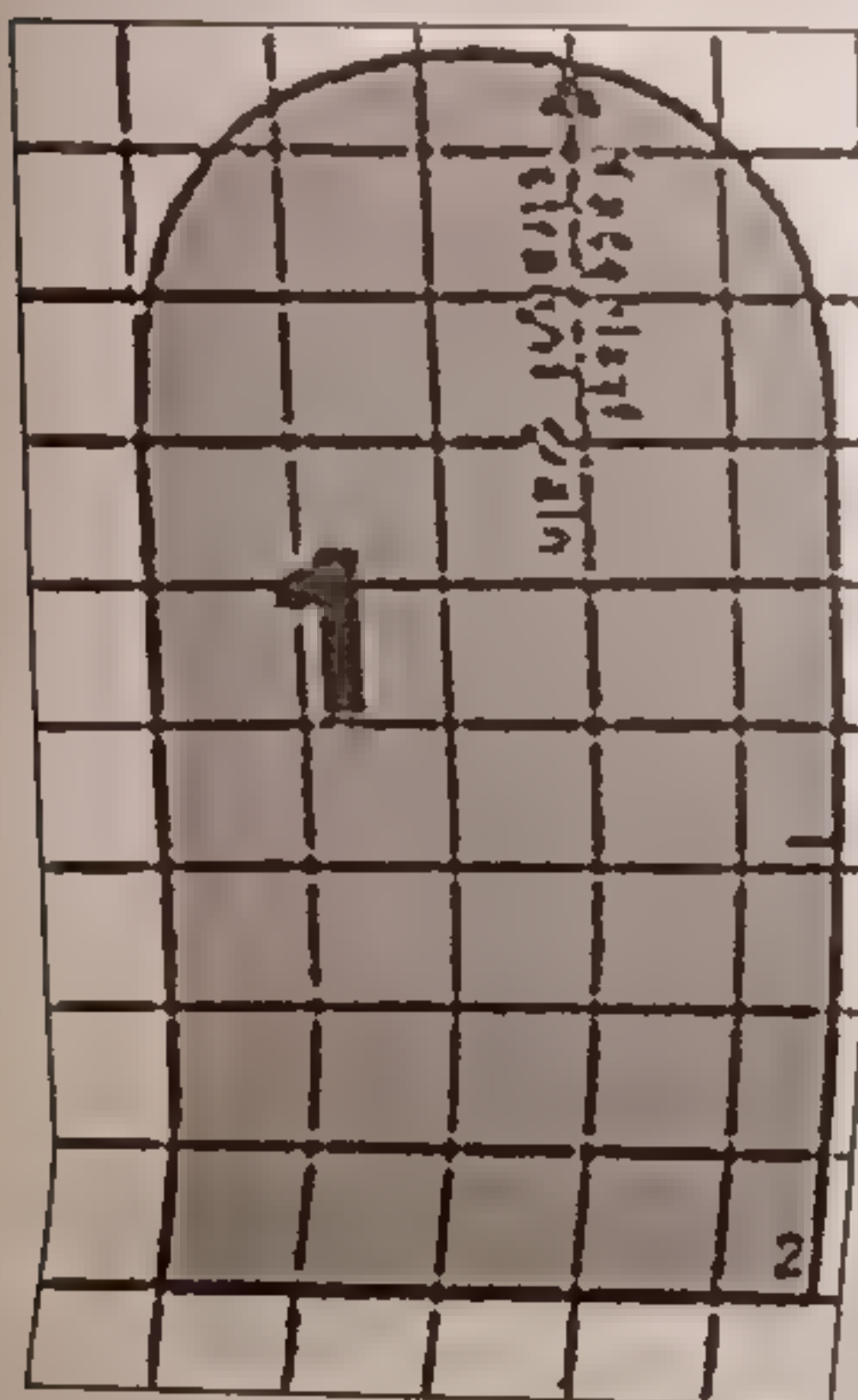
необходимо измерить ладонь ниже большого пальца, прибавить к полученному результату 2-4 см запаса, а затем разделить на число клеточек основной детали 1 (на 5). Получившееся число и будет размером стороны квадрата для лекала.

2. Для лекала сначала разлиновываем лист, затем переносим выкройку на него.

3. Из кожи и меха для подкладки выкраиваем по две штуки каждой детали. Сметываем меховую и кожаную деталь, сложив их изнаночными сторонами.

4. Затем соединяем детали 2 и 3, сложив их мехом. Соединительный шов - это шов «пельмень», и он находится снаружи. Затем получившуюся деталь пришиваем к детали 1.

5. Вход в перчатку можно украсить полосой меха.



Бутылка со значением

Когда Рождество уже на носу, а из всех возможных подарков на ум приходит лишь бутылка вина - не надо отчаиваться. Для нее можно сделать вот такую оригинальную подарочную упаковку, которая поднимет стоимость вашего подарка на несколько десятков пунктов.

Итак, сначала надо нарисовать лекало в форме елочки стремя веточками с каждой стороны.

Теперь ткань и расходные материалы:

- * Бархат зеленого или бордового цвета
- * Атласная ткань зеленого или бордового цвета
- * Узкая золотая тесьма
- * Золотая косая бейка
- * Нитки (желтые!), ножницы, обмылок (!), машинка, булавки...

1. Основная ткань складывается пополам, изнаночной стороной вовнутрь. На поверхности обмылком (чтобы легче было удалить след) наносится выкройка. Припуск на швы - 1 см. Далее в пределах выкройки наносятся линии, образующие квадраты. По этим линиям надо будет зигзагом пристрочить узкую золотую тесьму. Вырезать детали.

2. Из атласной ткани также выкроить детали елочки.

3. Детали попарно (атласная с бархатной) сложить изнаночными сторонами и сколоть кромки. Макушку и первые боковые веточки обработать на каждой из деталей косой бейкой.

4. Теперь складываем детали бархатными сторонами наружу, скалываем и прокладываем строчку на расстоянии 0,7-0,8 см от кромки (края, уже обработанные бейкой, остаются открытыми).

5. Теперь обрабатываем бейкой необработанные края. В местах, где сходятся открытые участки «горловины» елочки, бейку подгибаем и пришиваем потайным швом.

6. Из золотой тесьмы делаем завязки с узлами и кисточками на концах. И можно ставить бутылку и «подпоясывать» ее. Подарок готов!

© «Подарок в помощь».

Бесполезная трава не цепляется

Я хочу рассказать читателям о растении, напрямую связанном с крысами...

Удивлены? Но почему же? Ведь каждый человек имел возможность убедиться, что животные гораздо больше нас знают о растениях.

Так вот, в одном царстве, в некоем государстве у королевской четы долго не было наследников. Боги смилостивились, и родился сын. Но был он такой слабый и худенький, что светился. Известная травница посоветовала последнее средство, сказав: «Это растение имеет двойную силу. Выбери себе одну». Крысы развелись всюду! Корнем растения травили их нещадно. А ребенок все чах и увядал. И вот в какой-то вечер, когда он особенно кашлял и задыхался - старая крыса принесла кусок корня ядовитого растения и перед смертью попросила: «Я спасу твоего сына, а ты не будешь травить моих детей». С тех пор прошло много лет, и уже взрослый царь относил в подвалы несколько мешков зерна каждый год для правнуков той крысы.

Чернокорень называют еще «песьим языком» - ведь известно, что облизанные собакой раны заживают быстрее. Не зря существует и поговорка - «зажило, как на собаке».

«*Cynoglossum*» - род растений буравчиковых. Корни и листья в народной медицине применяли как болеутоляющее при кашле, судорогах, эпилепсии, примочки - при фурункулах, ожогах, укусах змей. Сок и корни - как инсектециды для борьбы с грызунами. Рекомендуются отвары и настои чернокорня при порезах, ожогах, экземах, псориазе, язвах, ушибах, воспалительных процессах на коже, при переломах костей, при болях в суставах.

Однажды я обратила внимание на женщину, которая, смущаясь, очищала спортивный костюм от колючек чернокорня в автобусе. Обратила я внимание и на ее судорожное дыхание. «Вот уж никак не очистишься от колючек, чернокорень привязался!». Но я знала, что и астма к ней «привязалась» еще раньше: «Ну а как же астма ваша, чем лечите?» - «Ой, вот к автобусу бежала - думала упаду, ношу с собой ингалятор».

- Да не ингалятор вы с собой носите - а свое лекарство на брюках, которое рья-

но очищаете. Не зря, видно, растение к вам цепляется - набивается помочь.

Избавиться от астмы поможет пыльца из чернокорня. Ее втягивают через нос, щепотку всего - и через 10-20 минут исчезает спазм легких, очищаются пазухи носа, проходит головная боль. Нюхают пыльцу 1 раз в день.

Настой из чернокорня делают так:

измельченный сухой корень заливается 70-градусным спиртом 1:10, чайная ложка измельченного корня на 100 мл водки, настоять неделю. Принимать по 10-15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

Лечебный фикус

Есть у меня замечательное растение - фикус. С помощью его листьев можно излечить простудные заболевания. Листья проваривают в кипящей воде 3 минуты, затем смазывают медом и накладывают на грудную клетку под теплый платок. Держать такой компресс желательно до утра.

Есть еще один рецепт, который помог моим детям избавиться от бородавок. Как мы только их не изводили! Вроде пройдут, а нет, смотришь - опять появляются. Помог нам фикус. А делала я вот что.

Пропустила два средних по размеру листа фикуса через мясорубку, отжала полученную массу через марлю. В отжатый сок добавила вдвое меньшую массу уксусной эссенции. Пипеткой капала на бородавку две-три капли состава. Нужно быть осторожным, постараться не задеть кожу. Если же жжение сильное, то смыть водой сразу же или через 5-10 секунд.

И.Булыгина.

© «Сам себе доктор».



А отвар из чернокорня излечивает грибковые заболевания кожи (парить в отваре руки и ноги).

Отвар для внутреннего применения готовится так: чайную ложку измельченных частей растения (сухих) залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут на слабом огне, принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. После недельного приема появляется здоровый аппетит, бодрость, восстанавливаются силы, работоспособность.

Если сделаете следующий отвар чернокорня: 0,5 стакана измельченной травы залить 3 литрами воды, кипятить 5 минут, то избавитесь от заболеваний: гайморита, полипов, зубной боли, болезни десен.

Очень много больных в наше время спас чернокорень. Вырастите своего друга-доктора на своем участке. Ведь есть же пословица: «Бесполезная трава не цепляется». И если прицепился к вашей одежде чернокорень - не обижайтесь и не злитесь на него. Наоборот - обратите внимание на свое здоровье!

Одной очень больной женщине снился часто один сон - она думала, каким же способом прогнать несуществующих крыс и мышей и все искала «вредную траву». Но не мыши ей грозили в комфортабельной питерской квартире на 4-м этаже - а одышка астмы мучила. И только через 8 лет нашла она чернокорень и избавилась от болезни.

© «Дом Натали».



От лука хищник нос воротит...

Час
кормления,
несомненно,
самый приятный и
один из самых
важных моментов в
жизни собаки.

Питание собаки в последние десятилетия стало объектом многих научных исследований, главным образом в связи с тем, что собака теперь - один из способов коммерции. Эта область кинологии значительно продвинулась вперед, и специалисты, имеющие к ней отношение, пришли к более или менее одинаковым выводам.

Собака - прежде всего хищник, и основу ее рациона, т.е. приблизительно 40-50% всего корма в зависимости от породы, возраста и

активности, должно составлять мясо.

Молодых собак кормят чуть больше, а взрослых чуть не докармливают, чтобы предупредить недоразвитие первых и ожирение вторых.

Регулярность кормления необходима. Этим правилом часто пренебрегают, хотя оно не менее важно, чем объем кормления. Собака, которую кормят в строго обозначенное время, обладает хорошим аппетитом и лучше усваивает питательные вещества.

Перед кормлением собаку нужно хорошо выгулять. Переваривание длится минимум 6-7 часов, и в этот период собаку нельзя утомлять или подвергать физическим нагрузкам.

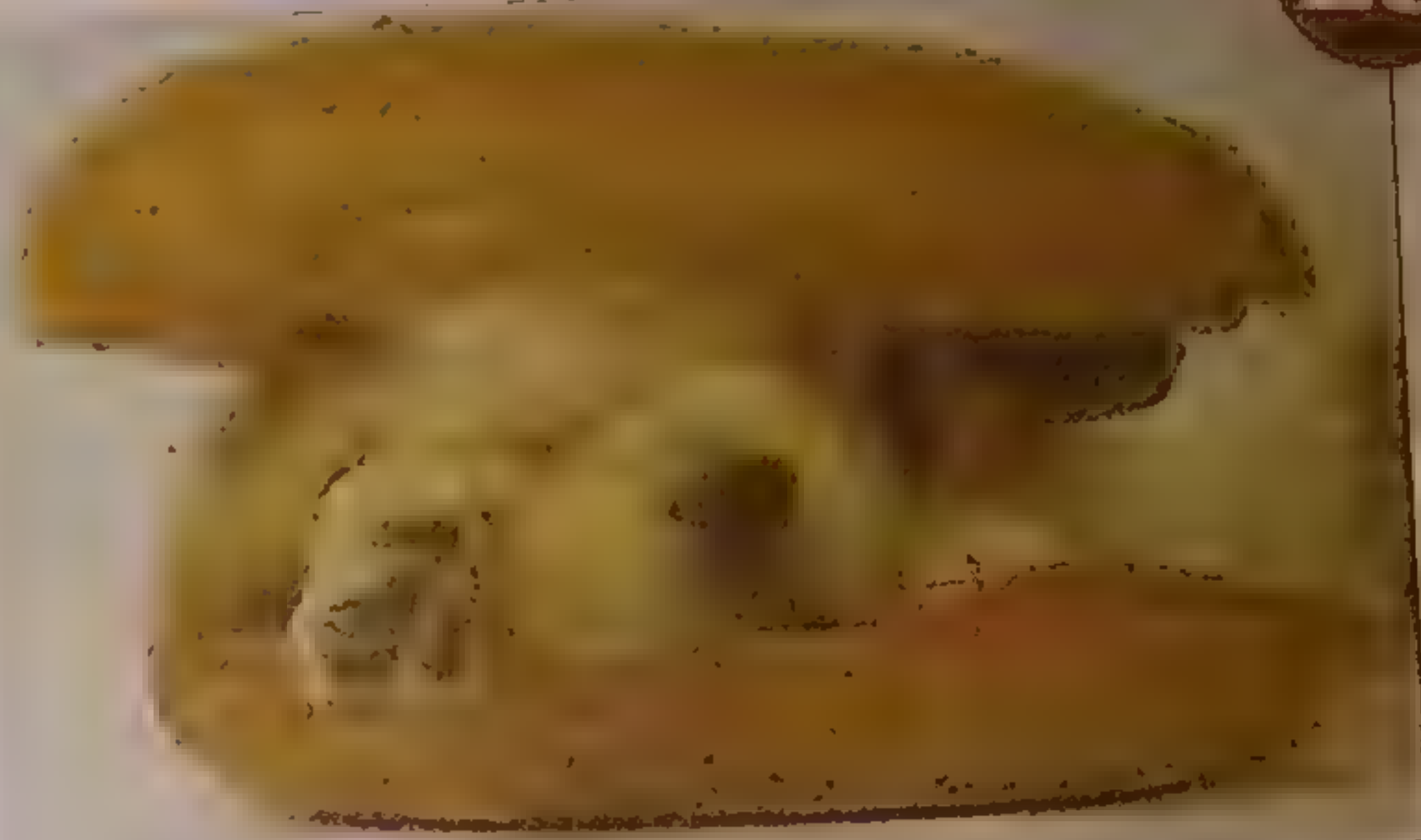
Особенно важно с самого раннего возраста не давать собаке ничего между кормлениями. Наберитесь воли и твердо соблюдайте это пра-

вило. Сладости, шоколад, печенье и другие «лакомства» нагружают пищеварительную систему собаки без всякой для нее пользы.

Собака, как и все млекопитающие, должна получать с кормом те вещества, которые необходимы для ее роста, развития и поддержания жизнедеятельности. К ним относятся: вода, содержание которой в разных кормах неодинаково (например, в свежем постном мясе около 55% воды); богатые соединениями азота белки, входящие в состав животных про-

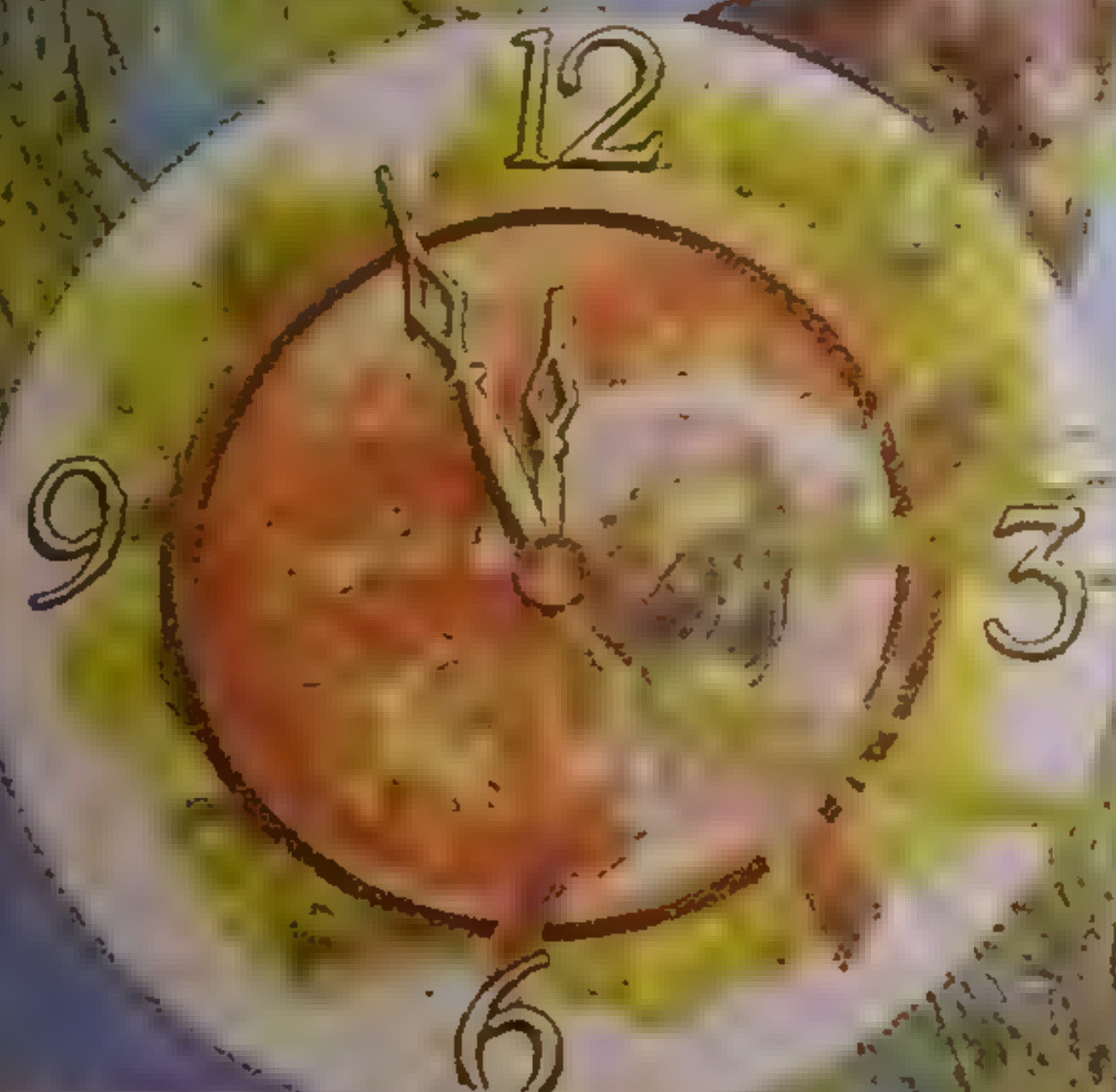
дуктов, прежде всего мяса; углеводы, которые собака получает в основном в виде сахаров и крахмала, и жиры, выполняющие в питании собаки энергетическую функцию. По содержанию минеральных веществ корм должен полностью удовлетворять потребность в них собаки. В пересчете на сухое вещество корма: поваренная соль должна составлять 2%, фосфор - 1, кальций - 1 и магний - 0,5%.

ПОМНИТЕ! Для большинства животных крайне опасны лук и шоколад. 25 граммов лука могут стать смертельной дозой для пса.



ЩЕДРЫЙ СТОЛ

Щедрый стол - это любовь и сам
себя, и других угощать.



В НОВЫЙ ГОД
И РОЖДЕСТВО

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА

Щедрый подарок
к Новому году и Рождеству
журнал "Щедрый стол"
спецвыпуск газеты "Скатерть-самобранка"
ВКУС ПРАЗДНИКА

Поразите воображение друзей и близких
неожиданным великолепием своего дома.
Новогодние блюда и праздничные напитки.

ПОВЕСЕЛИМСЯ!

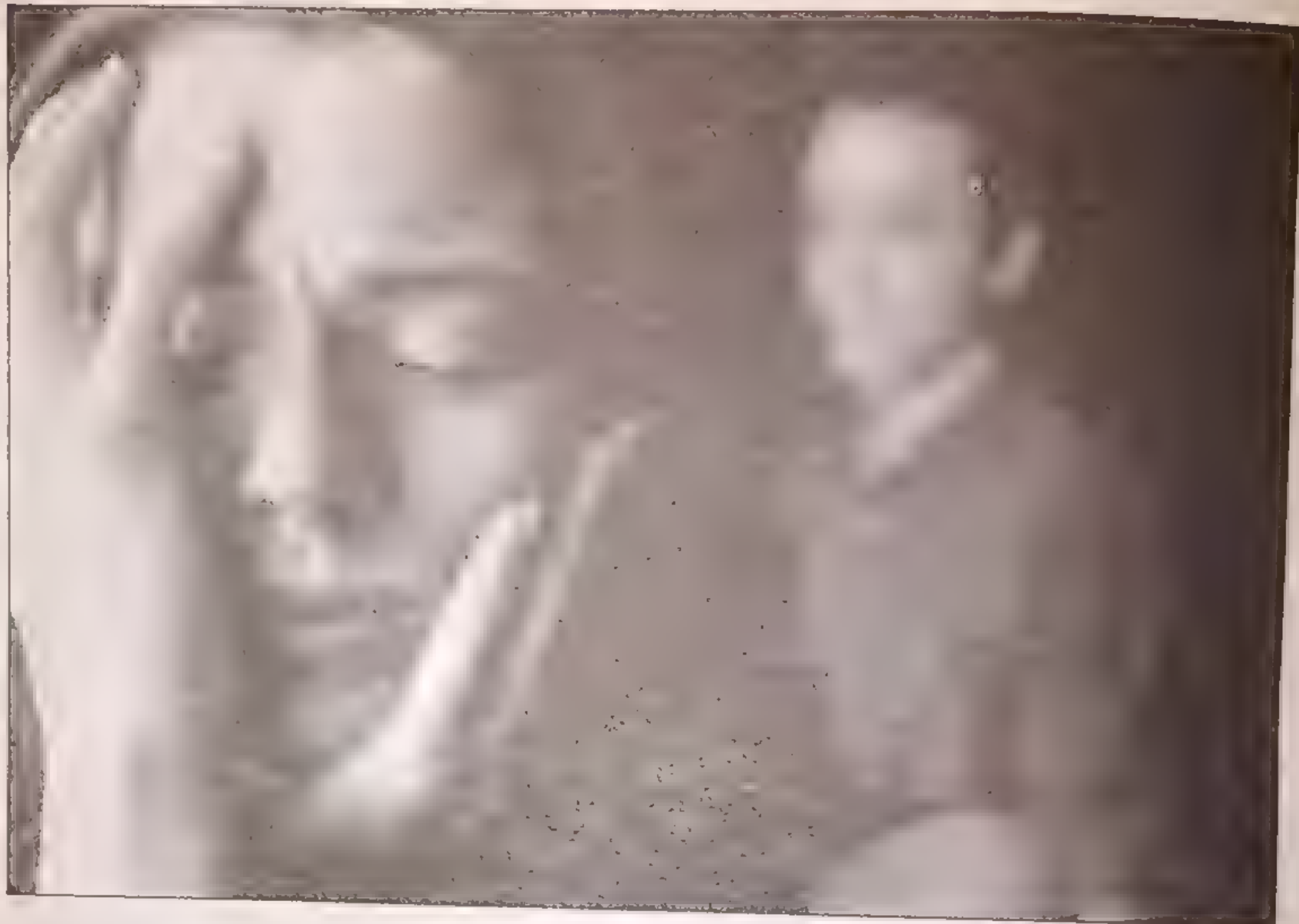
Множество способов организовать прекрасный
праздник без особых хлопот. Забавные игры,
остроумные шутки, веселые тосты, свежие
анекдоты. Старая сказка на новый лад -
развлечения святочной недели

ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД

Загляните в будущее - гороскоп на год Козы
Нагадайте себе счастье - Рождественские
гадания

«Я вернулась другим

Предлагаем вашему вниманию реальную историю. Возможно, кто-то отнесется к ним скептически. Только история эта — не рецепт на все случаи жизни, а просто пример того, как кто-то не сдался под натиском непреодолимых обстоятельств и победил.



Закончила университет я с «красным» дипломом, но профессия моя оказалась «немодной», я — филолог. Пришлось идти работать в школу. А что такое учитель в школе? Нагрузки — бешеные, нервотрепка — постоянная, ответственность — огромная, а зарплата — мизерная. Одна радость — двухмесячный летний отпуск. Во время отпуска я и познакомилась с Валерой. Я отдыхала в Анапе на турбазе, и он гостил в особняке своего друга и партнера по бизнесу. Валера был «нетипичным новым русским» — образованный, начитанный, хорошо воспитанный, с прекрасным чувством юмора... Одним словом, в сентябре я вышла не на работу, а замуж и с радостью пополнила отряд домашних хозяек.

Не надо было вставать утром ни свет ни заря, душиться в переполненном транспорте, таскать тяжеленные сумки с тетрадками, в выходные проверять диктанты...

Можно было спать до полудня, готовить еду из дорогих полуфабрикатов, нажатием нескольких кнопок «запускать» большую стирку в «Маргарите-кашемир»...

Я читала, гуляла, ходила по магазинам, высматривая, чем бы порадовать мужа и побаловать себя. Днем мы с новыми подру-

гами посещали шейпинг-клуб, бассейн, салон красоты, а вечером с Валерой ходили в театр, на концерт, в гости.

Потом у нас родился сын. Валера предложил мне в помощь взять няню. Алена оказалась молоденькой

**О том, что
бросила
работу, я не жалела,
считала, что главная
забота
для женщины —
семья.**

симпатичной медсестрой и мы с ней скоро подружились, тем более что нас связала постоянная забота о Дениске, которого мы все полюбили так, что не представляли себе, как могли раньше жить без него!

Она была вынужденной переселенкой: ни родных, ни жилья в нашем городе

у нее не было, и она поселилась у нас. Так было даже удобнее. Алена всегда была «под рукой», в любой момент на нее спокойно можно было оставить Дениску.

Сын подрастал, каждый день принося радость, муж был ласковым, щедрым, добрым... У нас все было так хорошо, что не было даже повода для ссор. Если же я начинала капризничать и пыталась высказать мужу какие-то претензии, он так легко мог меня рассмешить, что заранее заготовленные обидные слова тут же забывались, и мы начинали вместе смеяться над проделками нашего малыша или какой-то смешной ситуацией. Вообще Валера постоянно шутил и, казалось, что он никогда не бывает в плохом настроении.

О том, что бросила работу, я не жалела, считала, что главная забота для женщины — семья, и это нормально.

Однажды я отправилась с Денисом в поликлинику, чтобы сделать ему очередную прививку, а потом вместе с ним навестить маму. Дома осталась одна Алена.

После визита к врачу сын неожиданно расплакался, и успокоить мне его никак не удавалось. От плача он вспотел, и я, опасаясь, как бы он не простудился, решила вернуться домой.

Увидев на вешалке в прихожей Валерино пальто, я обрадовалась, что муж вернулся пораньше, быстренько раздела ребенка и, удивившись тому, что ни муж, ни Алена нас не встречают, пошла в спальню переодеться.

Вы уже догадались, что я там увидела? Да. Именно так все и было. Как в плохом романе. Мой муж! Мой любимый, самый лучший — с ней!

Я ничего не в силах была произнести. Шок! К счастью, Денис опять зап-

Человеком»

лакал, и я кинулась к нему в детскую. Взяла его на руки и, обнимая ребенка, стала уговаривать его (и себя), что того, что я увидела - просто не может быть. Это - дурной сон, галлюцинация, но не правда.

С мужем я разговаривать не могла. Когда я представила, что он должен передо мной как-то оправдываться, мне становилось противно и стыдно за него. Мы молча поужинали, потом я ушла к Денису и там легла спать, зажав постель Алены.

Алена ушла от нас на следующий день. С мужем я так и не стала ничего выяснять, а забрала Дениску и ушла к маме. Валера приходил навестить сына, не поднимая глаз. Несколько раз начинал разговор, пытался что-то объяснить. Я не могла его слушать. Мне было его жаль, но это была жалость к чужому человеку, который оказался совсем не тем, кем хотел выглядеть. Я уже не видела в нем тех качеств, за которые полюбила. Он уговаривал вернуться, не делать глупостей, подумать о ребенке, приносить цветы, игрушки, подарки, предлагал деньги... Я ничего у него не брала. Не могла...

Постепенно туман обиды начал понемногу рассеиваться, раненое

самолюбие - затягиваться тонкой корочкой, и наступил день, когда заговорил здравый смысл. Надо было как-то жить дальше, а значит, устраиваться на работу.

Поскольку я могла лишь преподавать, пришлось дать объявление о поиске работы репетитора-словесника.

Мне предложили несколько не совсем обычных учеников - жен и детей западных бизнесменов, которые приехали в фирму по делам, связанным с бизнесом. Конечно, пришлось налечь на учебники и методические пособия, поскольку преподавание русского языка как иностранного своя специфика. Но и работа эта - совсем не та, что в школе. Не говоря уже о зарплате.

Так прошли три года. И тут мне предложили поехать

преподавать язык за границей. А как же ребенок? Мы с мамой решили, что лучше всего будет, если Денис останется с ней, а я поеду поработать в Швейцарию, заключив контракт. Я изучила страну, у меня появились друзья, которые в выходные дни брали меня с собой в Альпы: отдохнуть на берегу живописного озера, покататься на лыжах...

Вернулась я совсем другим человеком - независи-



Прошлое не воротится...

С ростом числа разводов усиливается и тенденция к восстановлению распавшихся семей.

Исследование феномена ремиссионной (восстановительной) семьи, проведенное в США и Прибалтике, показало, что около четверти мужчин сожалеют о разводе и готовы возобновить брак. Слабый пол оказался пожестче: распавшийся союз желает восстановить лишь одна из двенадцати женщин.

Отчасти это объясняется тем, что женщины острее нуждаются в социальной стабильности: они намного чаще вступают в новый брак сразу же после развода.

мой женщиной, которая любит жизнь и знает себе цену. Маме я купила просторную и удобную квартиру, наняла ей домработницу. Скоро я снова поеду в Швейцарию, но уже вместе с сыном. У нас впереди - новая жизнь, гораздо интереснее прежней.

© «Веста».

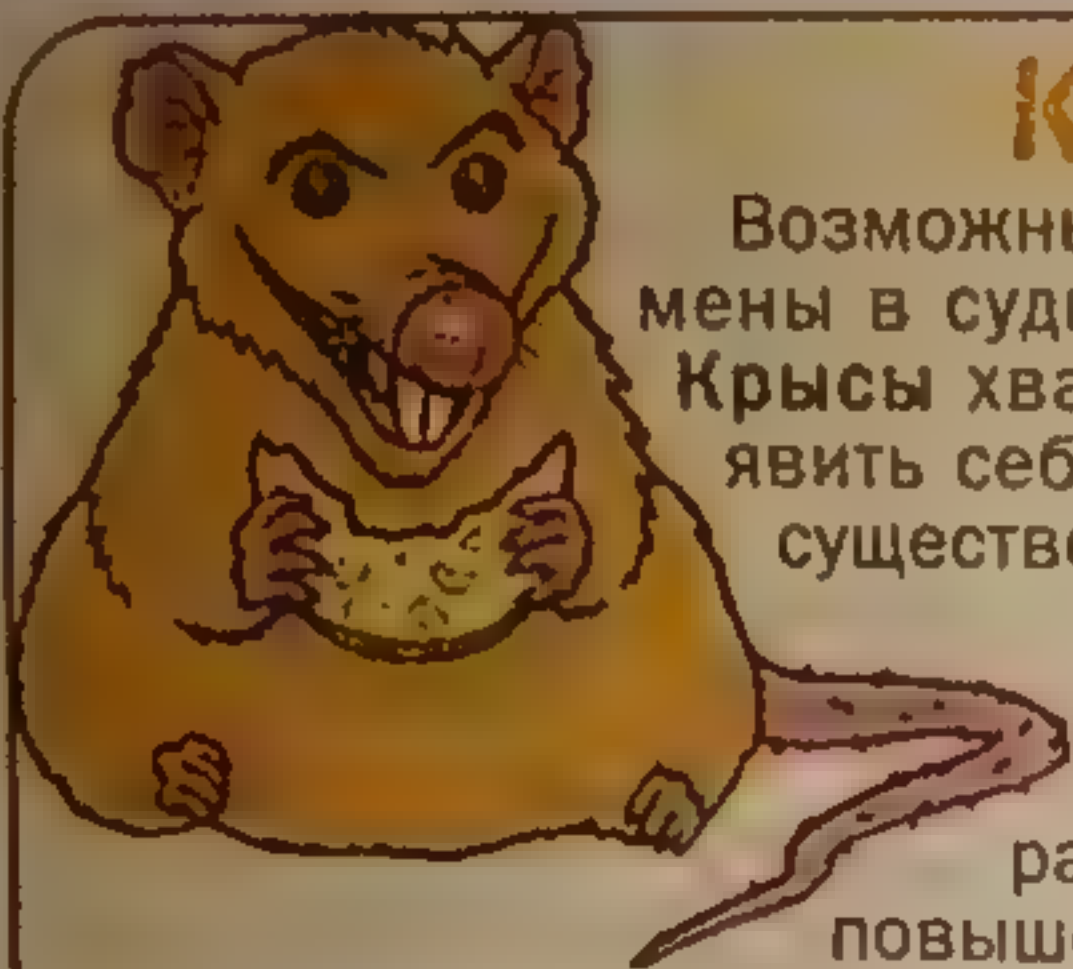


Расплата за промах

История бильярда богата всевозможными событиями, но, пожалуй, самый любопытный случай произошел в 20-е годы прошлого столетия с известным в то время игроком Рейнхардом.

Тренируясь однажды в своем доме в Париже, он промахнулся и с такой силой ударил по другому шару, что тот вылетел в открытое окно. Затем роковой шар упал на стеклянную крышу веранды соседнего дома и, пробив ее, влетел в комнату, разбив дорогую старинную вазу. Перепуганная грохотом кошка прыгнула на стол, опрокинула лампу, начался пожар. Огонь потушили приехавшие пожарные, обнаружившие, что хозяйка дома, престарелая дама, скончалась от сердечного приступа.

Для Рейнхарда это происшествие имело печальные последствия, причем не только материальные. Он был помолвлен с племянницей покойной дамы, и, когда стало известно, что наделал бильярдный шар Рейнхарда, послуживший причиной смерти любимой тети, девица отказала бильярдисту.

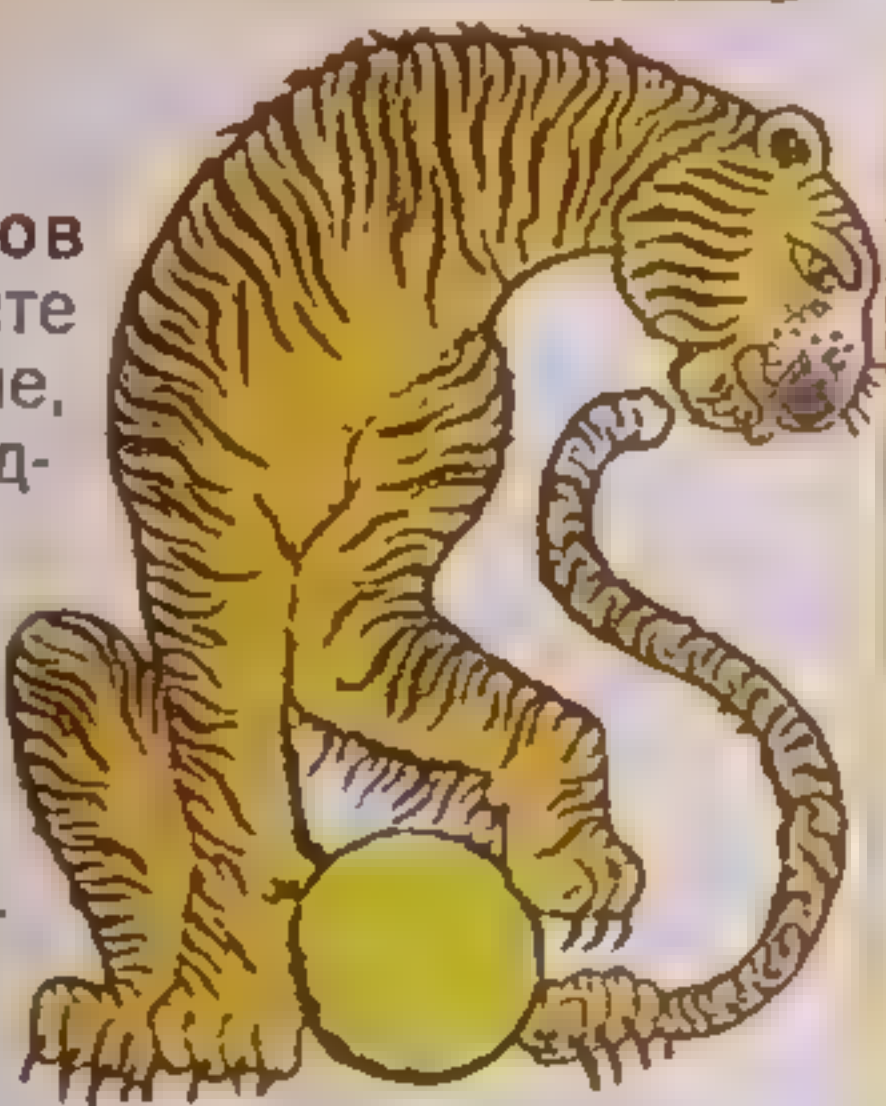


Крыса

Возможны неожиданности и перемены в судьбе. У родившихся в год Крысы хватит сил и желания проявить себя в борьбе за достойное существование. Ради успеха они будут способны переступить через свои принципы. Год благоприятен для разработки новых планов и повышения уровня благосостояния. Те, кто родился в год Крысы, сумеют обзавестись новым друзьями. Любые перемены в интерьере дома будут для них полезны.

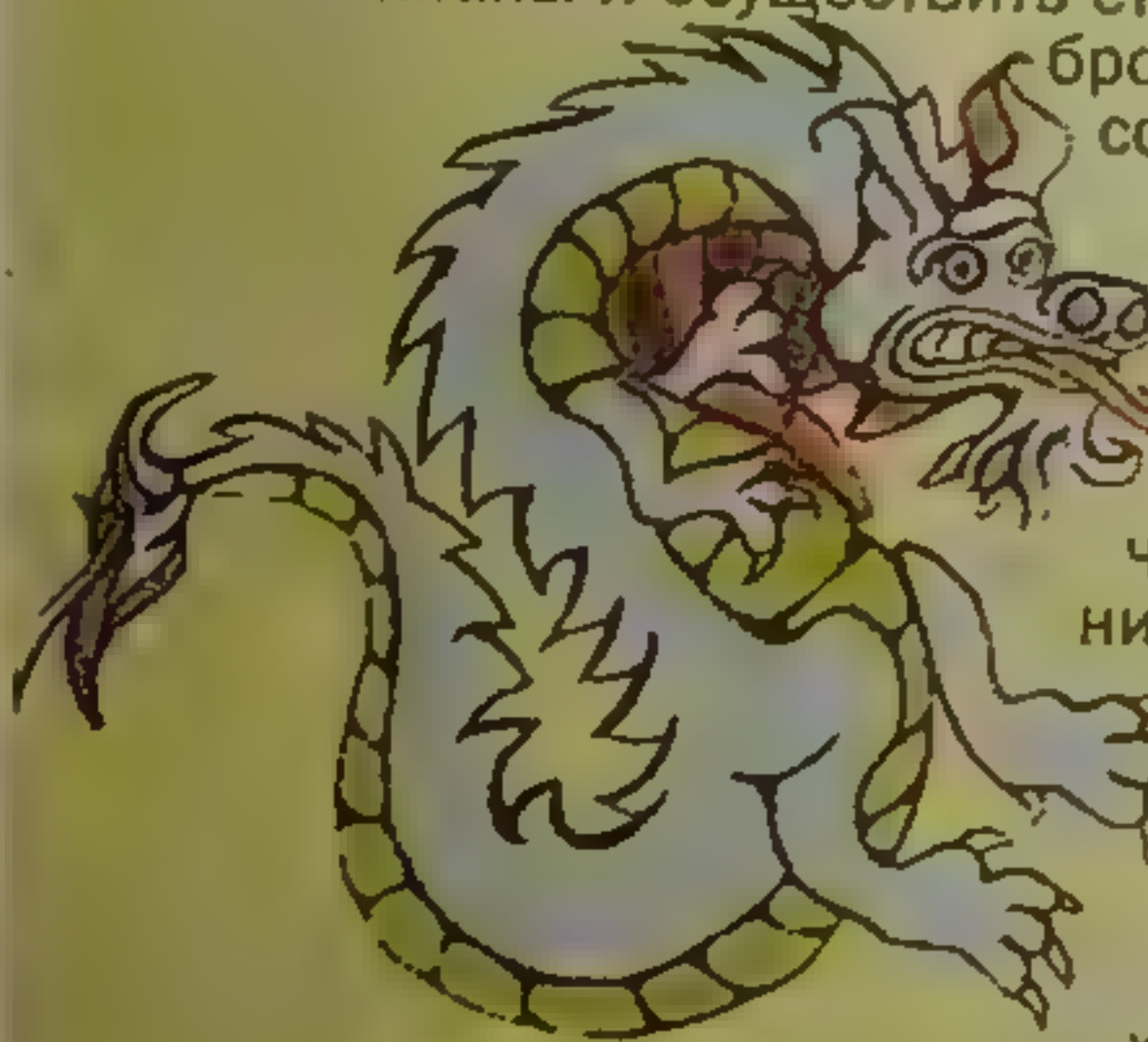
Тигр

На работе и в бизнесе Тигров ждут успехи. На домашнем фронте возможно небольшое напряжение, хотя серьезных перемен не предвидится. Для удачи в делах надо проявлять больше ответственности, не доверять случайным партнерам и обещаниям, не потакать своим слабостям. Лучше всего заняться спальней, возможно, стоит переставить мебель или хотя бы выбросить старые вещи.



Дракон

Родившиеся в год Дракона сумеют реализовать многие свои планы и осуществить старые замыслы, если отбросят нереальные мечты и сомнительные проекты. Их ждут достижения в карьере и работе, перемены в семье и успехи в любовных отношениях. Удача в денежных делах минимальна, но и реальных потерь понести не придется. Для улучшения отношений в семье следует чаще протирать зеркала, окна и хрусталь в доме.



Лошадь

Наступающий год будет намного спокойнее предыдущего. Год будет благоприятен для роста карьеры, рождения детей, приобретения недвижимости, укрепления семейных отношений. Возможна важная поездка за границу, которая может привести к переезду на несколько лет. Не исключено, что придется заняться ремонтом жилья.



Бык

Год будет беспокойным для Быков, но у них возрастет уверенность в себе. Особенного прогресса не ожидается, но мир в их доме будет преобладать. Если они проявят характер, то сумеют продвинуться в карьере, несколько улучшить свое благосостояние. Следует остерегаться непоследовательности и непостоянства, иначе удачи не видать. Желательно отремонтировать в доме технику, которая не работает.

Коза

Кот

Год, полный изобилия и возможностей заработать. Он обещает процветание и хорошее здоровье, счастье и исполнение желаний. В первом полугодии много работы. Во втором - будут увлекать романтические приключения, но это не помешает творческим планам Котов. Они должны постараться не упустить предоставляемых им возможностей, иначе могут потерять все, что имеют.



Змея

Если родившиеся в год Змеи сумеют преодолеть в себе такие качества, как тщеславие, торопливость и непостоянство, то избегут многих проблем, и их карьера сложится довольно благополучно. В этом году они смогут добиться признания, завести влиятельных друзей. Чтобы привлечь в дом удачу, желательно привести в порядок прихожую, освободиться от ненужных вещей.



Коза

Родившимся в год Козы следует воспользоваться этим годом. Перед ними откроются новые возможности для самореализации, но нужно научиться управлять своими эмоциями и желаниями. Бессистемность, поспешность и неприятие авторитетов могут привести к непредвиденным трудностям. Не следует стремиться получить все сразу, нужно постоянно помнить, что лучше пожертвовать малым, но не упустить главное. Улучшению отношений в семье будет способствовать поставленная на кухне плеска с геранью.



Обезьяна



Прекрасный год для развлечения и общения. Путешествий и поездок будет больше, чем обычно. В течение года Обезьяны могут попадать в затруднительное положение. Плетя интриги, они не должны забывать о чувстве меры. В конце года у них есть шанс без особого труда повысить свой авторитет, обрести заслуженную славу. Это хороший год для продвижения в карьере. Им следует обратить внимание на свое рабочее место и убрать от туда все лишнее.

Петух



В год Козы главное не расслабляться. Идей возникнет много, но порой будет не хватать целеустремленности. Покровительство влиятельных людей поможет в трудные минуты не стать легкой добычей соперников или бывших компаньонов. Родившимся в год Петуха следует больше времени посвящать домашним делам. Чтобы не упустить главного и лучше видеть существующие проблемы, им желательно улучшить освещение в доме, произвести замену светильников.

обещает удачу!

Собака

В целом год неплохой. Главное не поддаваться депрессии и меньше колебаться, меньше времени посвящать развлечениям, больше - профессиональным обязанностям. В середине года, возможно, придется поменять работу или даже занять руководящий пост, принять на себя многочисленные домашние обязанности. Родившимся в год Собаки не следует уединяться и замыкаться в себе.



Год благоприятен для создания и осуществления новых планов. Возможно повышение по службе. Успехи в любви будут окрылять Кабанов. Несколько сложнее будет с финансами, но следует учиться не пасовать перед трудностями и бороться со своими недостатками, избегать опрометчивых поступков. Чтобы привлечь удачу и деньги, поставьте на видном месте фигурку черепахи.

Кабан



Восточный календарь

Наименование года	Дата					
Кот (Кролик)	1939	1951	1963	1975	1987	1999
Дракон	1940	1952	1964	1976	1988	2000
Змея	1941	1953	1965	1977	1989	2001
Лошадь	1942	1954	1966	1978	1990	2002
Коза	1943	1955	1967	1979	1991	2003
Обезьяна	1944	1956	1968	1980	1992	2004
Петух	1945	1957	1969	1981	1993	2005
Собака	1946	1958	1970	1982	1994	2006
Кабан (Свинья)	1947	1959	1971	1983	1995	2007
Крыса	1948	1960	1972	1984	1996	2008
Буйвол (Бык)	1949	1961	1973	1985	1997	2009
Тигр	1950	1962	1974	1986	1998	2010

© «Сто советов».



“УЮТНАЯ ГАЗЕТА” № 25(33), декабрь 2002г.

Главный редактор **М.В.КАЛИНИНА**

Телефон - (8312)34-82-54

Учредитель - **ЗАО “Издательство “Газетный мир”**

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Телефон (8312)32-78-14

E-mail: uyt@indp.ru

Генеральный директор **А.А.ЗАБОТИН**

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 16.08.2001 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-9622

Рекламное агентство - тел.: (8312)34-88-20, факс (8312)34-88-22

Служба распространения и доставки

Телефоны: (8312)34-82-57, 34-91-16, 34-91-15

Распространение в Республике Беларусь - **ИООО «Арго-НН»**

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Волынского, 16, офис 402, тел/факс 227-74-10

Набор и верстка **ЗАО “Издательство “Газетный мир”**

Подписано в печать 19 декабря 2002 г.

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 60118 Заказ № 5725

Цена договорная

Отпечатано в **ОАО “Нижегородский печатник”**,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

Желаем

№ 20 (49) 2005

ЗДОРОВЬЯ

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ

ОТ МИОМЫ

БЕЗ ОПЕРАЦИИ

СТР. 5

ЭПИЛЕПСИЯ:

ВЫХОД ЕСТЬ

СТР. 10

**ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ
ЖЕЛЕЗА —**

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

СТР. 4

**НАСМОРК
НАСМОРКУ
РОЗНЬ**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

СТР. 2

ISSN 1815-7149



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

НАСМОРК НАСМОРКУ РОЗНЬ...



С этими вопросами мы обратились к заведующему отоларингологическим (ЛОР) отделением Белгородской областной клинической больницы, врачу высшей категории **Владимиру Андреевичу ШЕСТАКОВУ**.

- Скажите, пожалуйста, почему всплеск простуд приходится на осень?

- Действительно, осенние месяцы для терапевтов и врачей моего профиля – пора горячая. Осенью и весной легче «подхватить» простуду. Под этим термином медики понимают острую респираторно-вирусную инфекцию (ОРВИ). Причина банальна: из-за изменения климата, стрессов, связанных с выходом на работу после отпуска, иммунитет ослабевает. В результате для того, чтобы «рассопливиться», бывает достаточно легкого сквозняка.

- Кстати, о соплях... Насморк – неизменный спутник простудных заболеваний. А откуда он берется?

- Насморк или, по-научному, ринит – самая распространенная болезнь в мире, что, кстати, подтверждает знаменитая Книга рекордов Гиннеса. Все риниты характеризуются заложенностью носа и выделением носового секрета. Вообще, насморк – это защитная реакция организма. Дело в том, что выделяемая слизь обладает бактерицидными свойствами. Благодаря ей происходит частичное обеззараживание, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха. Кроме того, вместе с выделяющимся носо-

Вот и осень пришла, а вместе с ней – ненастье, слякоть, распутица и неизбежные спутники межсезонья – простуды. В сумке прочно «поселились» одноразовые носовые платки и «дежурный» пузырек капель... А так ли безобиден привычный насморк? К каким последствиям может привести его несвоевременное лечение? И вообще: можно ли жить без насморка?..

вым секретом полость носа очищается от частичек пыли и болезнетворных микроорганизмов. В норме (у здорового человека) слизи выделяется немного. При попадании же микробов в полость носа организм вынужден производить больше носового секрета, слизистая воспаляется и отекает – это и есть насморк. Но инфекция – это не единственная причина, вызывающая риниты.

- Что же еще может стать причиной насморка?

- Насморк может иметь и неинфекционную природу, и в свою очередь, в зависимости от причин, его вызвавших, бывает нескольких видов. **Аллергический** насморк сопровождается зудом в глазах, слезотечением, и длится до тех пор, пока происходит контакт с аллергеном. **Вазомоторный** ринит возникает из-за нарушений работы слизистой оболочки и сосудов носа. Это может быть вызвано многими причинами – например, искривлением носовой перегородки. Симптомы такого ринита: попеременная заложенность носа то с одной, то с другой стороны, либо вообще постоянная односторонняя заложенность, без обильных выделений. Бывает, что после рентгена направляем человека к пластическому хирургу. **Медикаментозный** же насморк случается из-за продолжительного лечения инфекционного ринита сосудосуживающими препаратами и проходит, если лекарство меняют.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее об инфекционных ринитах.

- Насморк инфекционной природы может возникать при заболеваниях, вызванных бактериями или вирусами: при гриппе, кори, скарлатине. Такой ринит сопровождается головной болью, общей слабостью, ломотой в костях, повышением температуры. Характер носовых выделений на разных стадиях заболевания меняется. Сначала появляются сухость в полости носа, частое чихание. Через день-другой нос активно «распускает сопля»: «из носа бежит», нарушается восприятие запахов, вообще чувствуем себя плохо. А вот через 4-5 дней носовые выделения густеют, приобретая желто-

ватый или зеленоватый цвет. Дыхание при этом может даже улучшиться, но радоваться этому не стоит.

- Почему? Вроде бы, опасность миновала...

- Наоборот. Изменение характера назального секрета свидетельствует о том, что инфекция распространилась вглубь организма. Чаще всего при этом страдают верхние дыхательные пути. Вот тогда-то мы начинаем не только «шмыгать носом», но и активно кашлять. Бывает, что инфекция распространяется на ухо, и тогда до отита – рукой подать. Вот почему ЛОР-врачи не любят шутилкой присказки: «Леченый насморк проходит за неделю, а нелеченый – за семь дней». **Насморк в любом случае надо лечить, ибо болезнь не прощает легкомысленного к себе отношения.** Своевременно начатое лечение насморка поможет предотвратить распространение инфекции в дыхательные пути. Один бельгийский профессор, на лекции которого я присутствовал, даже назвал нос «верхушкой легкого, которую можно потрогать руками».

- Как лучше лечить насморк?

- В первую очередь нужно определить причину его появления. Например, если насморк аллергический – устранить аллерген. Если насморк вызван переохлаждением, и симптомов других заболеваний не наблюдается, то подойдет весь арсенал народных средств: от прогревания над картошкой до закапывания в нос свекольного или цикламенового сока. Хорошо помогает облепиховое масло. Только учтите: оно сушит слизистую, поэтому его надо разводить любым другим растительным маслом в соотношении 1:1. Официальная медицина предлагает широкий спектр препаратов в виде капель и аэрозолей. Какими бы средствами вы ни пользовались – главное, чтобы они вызвали отток назального секрета и не допускали его застоя в пазухах. Не забудьте и о том, что правильно закапывать нос тоже надо уметь. Вот вы как нос закапываете?

- Откидываем голову назад и закапываем...

- Так делают почти все, и это неправильно! Ведь при таком способе лекарство попадает из носа прямиком в горло, и толку от него мало. Закапывать нос надо так, чтобы капли попадали в слуховые трубы, обеззараживая подходы к среднему уху.

- Как же нужно поступать?

- Надо наклонить голову набок и закапывать капли в ту ноздрю, которая находится ниже. Другими словами, наклоняем голову к правому плечу – закапываем лекарство в правую ноздрю. Помните и еще об одном. Не стоит длительно применять один препарат, особенно тот, который обладает сосудосуживающим эффектом («Нафтизин», «Галазолин», «Санорин»). Это хорошие средства, но организм к ним быстро привыкает, и они перестают действовать. Чтобы этого не происходило, меняйте капли каждые 3-5 дней. Еще во время насморка хорошо применять солевые препараты или просто промывать полость носа раствором поваренной соли (физраствором). Они не вызывают привыкания.

- К каким последствиям может привести нелеченый насморк?

- Главная опасность состоит в том, что насморк, если с ним не бороться, может дать осложнения на другие органы. Последствия здесь зависят от того, куда именно «попадет» инфекция. Если «мишенью» станет ухо – вполне возможно развитие отита, который чреват слуховыми нарушениями, вплоть до потери слуха. Воспаления верхних дыхательных путей нередко перерастают в хронические бронхиты, ларингиты, трахеиты. Кроме того, при отсутствии естественного оттока носовых выделений часто возникают воспаления околоносовых пазух – синуситы.

- Расскажите об этом подробнее...

- В человеческом черепе есть естественные полости, расположенные парно. Они называются придаточными пазухами носа. Эти пустоты сообщаются между собой, а также с носовой полостью. Если воспалительный процесс переходит из носовой полости в пазухи, то развиваются синуситы. Это общее понятие объединяет воспаление гайморовых и лобных пазух (гайморит и фронтит), основной пазухи (сфеноидит) и ячеек решетчатой кости (этмоидит).

- Можно ли диагностировать воспаление придаточных пазух носа самостоятельно?

- При синусите насморк затягивается, выделяемый назальный секрет приобретает гнойный характер: меня-

ются их цвет и консистенция, появляется неприятный запах. Нарастает головная и лицевая боль. При гайморите болезненное давление ощущается возле крыльев носа, при фронтите – над переносицей. При сфеноидите и этмоидите боль возникает внутри головы. Однако точно поставить диагноз может лишь врач на основании рентгеновского снимка.



- Каким образом проводится лечение синуситов?

- Лечение назначается строго индивидуально, учитывается общее состояние больного, тяжесть и течение заболевания. При воспалении пазух и скоплении в них большого количества гноя, мы вынуждены прибегать к проколу и промыванию пазухи. Операция проходит под местным наркозом, поэтому бояться не нужно. Некоторые пациенты отказываются делать прокол, считая, что после этого синусит перейдет в хроническую форму. Уверяю вас: это не так. Если лечение проведено грамотно и до конца – рецидив не возникнет.

- А чем грозит «запущенный» синусит?

- Хроническим насморком, тяжелыми приступами мигрени, воспалением лицевых нервов, бронхоспазмами – вплоть до развития бронхиальной астмы. Но главная опасность синуситов состоит в том, что воспаление может распространиться на мозговые оболочки и вызвать менингит, хотя при современном уровне развития медицины такое встречается довольно редко.

- Как пережить сезон простуд?

- Я ни для кого не открою Америки, если скажу, что о своем здоровье надо заботиться каждый день и час. А если почувствуете первые признаки недомогания – сразу начинайте лечение.

Беседовала Светлана Захарова
Фото на с.2 Константина Обухова

СОВЕТЫ ВРАЧА

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ?

❶ **Старайтесь не переохлаждаться.** Выходя утром из дома, не поленитесь взглянуть на градусник. Согласитесь, лучше потратить полминуты и одеться по погоде, чем потом долго и нудно лечиться.

❷ **Укрепляйте иммунитет.** Этому способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, процедуры закаливания, употребление настоев эхинацеи пурпурной, элеутерококка колючего, жень-шеня.

❸ **Питайтесь правильно.** В нашем случае это означает сбалансированное питание, богатое витаминами. Особенно стоит налегать на продукты, богатые витамином С: чай из шиповника, яблоки, апельсины, гранаты, лимоны, лук, чеснок и т. д.

❹ **Не переутомляйтесь.** Старайтесь избегать стрессов и ненужных волнений. Соблюдайте режим сна. Ничто так не подрывает иммунитет, как хроническое недосыпание.

«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

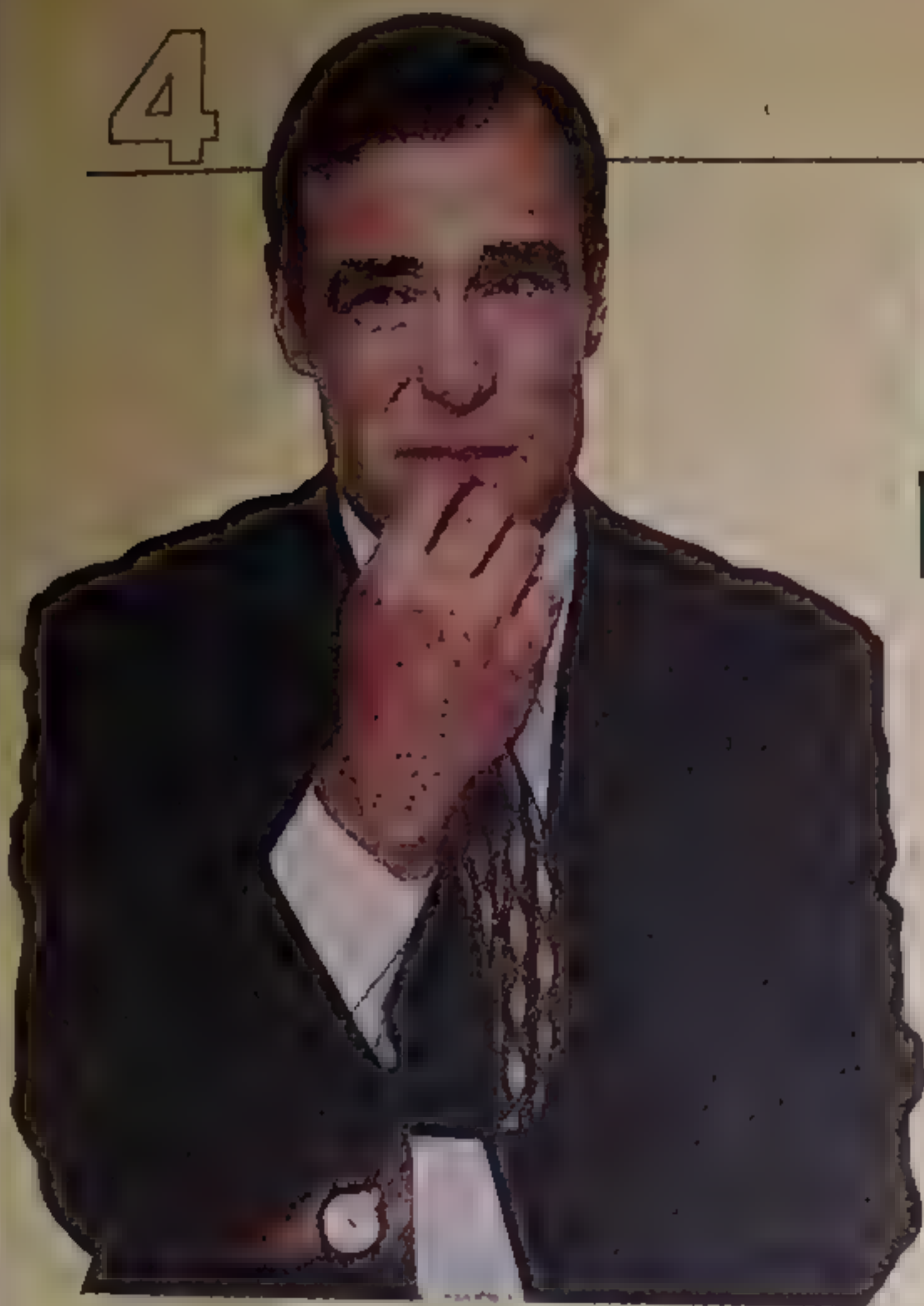
ПРИ НАСМОРКЕ

➤ При первых признаках насморка перед тем, как лечь спать, приклейте на подошву ног перцовый пластырь, сверху наденьте хлопчатобумажные носки и оставьте на ночь. С пластырем можно ходить и до следующего вечера.

➤ При насморке поможет обычный зеленый чай. Несколько раз в день с помощью маленькой резиновой груши вымывайте из ноздрей накопившуюся в них слизь. На ночь закапывайте в нос по несколько капель теплого чая. Это средство не раздражает слизистую.

➤ На 5-7 минут погрузите ноги до щиколоток в таз с горячей водой, добавив в нее горчицу или морскую соль. После ванночки разотрите стопы пихтовым маслом и наденьте вязанные из грубой шерсти носки.

➤ Как известно, чистота – залог здоровья, поэтому носовую полость необходимо освобождать от носового секрета. Детям, которые еще не умеют сморкаться, нужно очищать носовые проходы ватным жгутиком. Взрослым же обязательно сморкаться. При сморкании каждую ноздрю надо очищать по отдельности, прикрывая другую, чтобы не произошел заброс слизи в евстахиеву трубу и не развился отит (воспаление среднего уха). По этой же причине не нужно особо усердствовать, пытаясь высморкаться.

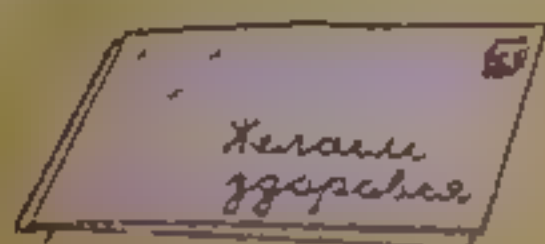


КАК ПОМОЧЬ МАЛЕНЬКОЙ ТРУДЯГЕ?

Поджелудочная железа, в отличие, скажем, от пассивного толстого кишечника, - орган весьма деятельный. Она производит два класса веществ: всем известный гормон инсулин, регулирующий уровень сахара в крови, и ряд ферментов, без которых главные компоненты пищи - белки, жиры и углеводы - не перевариваются. Интересно, что ферменты эти трудолюбивая железа поставляет с невероятной, необъяснимой щедростью - в десять раз больше, чем требуется.

ПОЧЕМУ ОНА УСТАЕТ?

Панкреатит - воспаление поджелудочной железы. Это заболевание возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой. В этом случае главное - устранить причину закупорки протоков. Также развитию болезни благоприятствуют: наследственная предрасположенность, обильная мясная и жирная пища, употребление алкоголя, стрессы. От таких нагрузок маленькая «трудяга» «устает». В результате нарушается нормальное поступление пищеварительных соков в двенадцатиперстную кишку и тонкий кишечник. Скопившиеся панкреатические ферменты воздействуют на ткани самой железы, из-за чего поджелудочная начинает «самоперевариваться».



Наша постоянная читательница **Ангелина Александровна Зизевская** делится своим опытом лечения панкреатита.

«Прежде всего, поджелудочную железу нужно почистить: утром натощак выпить 1 стакан теплого молока с 1 десертной ложкой меда. После этого ровно 4 часа ничего не есть и не пить. Так продолжать 1 месяц. Этот способ одновременно чистит и печень».

Из лекарственных растений излечивает панкреатит ломонос маньчжурский, но ему не уступает и наш тысячелистник. Кстати, вместе с другими травами он излечивает даже острые формы холецистита, гепатита, острые отравления. Собирая его, срезать 8-10 см от соцветия. Сырье нужно провялить 4 дня в пучке, затем мелко порезать и досушить в тени. Хранить тысячелистник с белыми цветами отдельно от розового.

Для лечения панкреатита приготовьте такой сбор:

Цветки ромашки аптечной - 8 ст. ложек, лист пустырника - 4 ст. ложки, мята перечная - 7 ст. ложек, зверобой продырявленный - 2 ст. ложки, тысячелистник - 4 ст. ложки. Все компоненты в сухом виде мелко измельчить, залить 500 мл кипящей воды, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час в течение 2-3 дней. Затем по 1/2 стакана

Приступ панкреатита проявляется отдающими в спину болями в верхней половине живота, развивающимися после приема пищи. Боли могут продолжаться в течение многих часов или нескольких дней. Нередко наблюдаются тошнота, рвота, снижение веса желудка.

Внимание! При остром приступе панкреатита необходимо срочно обратиться к врачу, так как приступ может привести к омертвлению части поджелудочной железы и другим осложнениям, опасным уже не только для здоровья, но и для жизни.

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Бессмертник песчаный и **полынь горькую** фитотерапевты по праву называют лучшими друзьями поджелудочной железы.

Цветки бессмертника снимают воспаление поджелудочной, печени и желчного пузыря, помогают железе нормально функционировать. Для приготовления отвара 1 ст. ложку измель-

ченных цветков или 2 ст. ложки не измельченных заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают до кипения, кипятят при частом помешивании в течение 30 мин, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

Траву полыни горькой используют в виде настоя или спиртовой настойки. Для приготовления настоя 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, кипятят в течение 3-4 мин, настаивают в течение 45 мин, процеживают. Принимают по 1-3 ст. ложки за 15 мин до еды. Настойку принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 15-20 мин до еды (сырье заливают спиртом в соотношении 1:5 и настаивают в темном месте не менее 10 дней).

ЦЕЛЕБНЫЕ СБОРЫ

Для лечения острого и хронического панкреатита используются травы в самых разнообразных сочетаниях. Вы можете выбрать рецепт, который больше всего подходит именно вам.

4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном. Пить 2-3 недели, затем сделать недельный перерыв и повторить прием.

Если не окажется какой-то травы - не беда. Тысячелистник можно и один попить. 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять 30-40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель. Перерыв - 5 дней, и снова пить 2-3 недели. Так лечиться 3 курса.

Еще один способ. 2 ст. ложки тысячелистника залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и прокипятить 7 мин, настоять 30-40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 3-4 недель. Сделать перерыв на 1 месяц, затем повторить курс. Это самый действенный рецепт».

С вопросами обращайтесь по адресу: 309601 Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Яковлевка.

Зизевской Ангелине Александровне. В письма не забывайте вкладывать конверт с марками и обратным адресом.



• Плоды 3 части, цветки 1 часть, машинки 2 стакана, процедить, канна 3 р.

• Кора 2 части; еще аира 1 часть.

воды, к 10 мин. 2 раза в креатита.

• Цветки ромашки; травы 1/2 стакана.

• Травы лендулы 2 части.

сбора, 5 мин, пр. кана 6 ра.

• 300 г к. ванной г. надо нем.

ла кору). вать в те. вар утро.

еды. Хра. мо заран.

оно немн. эффекта. чение ме.

Важно. панкреат. дить как.

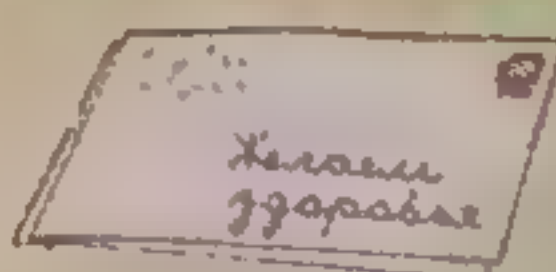
1,5-2 мес. ческих бо.

лечении г.

БЕЗ. Больн. прием г.

5-6 раз в. нут до и. больше п. жа. Дие. крупяные. небольшие. свежепри. суфле из. малокало. жира.

МАМИНО СПАСЕНИЕ



Моя мама никогда в жизни не лечилась в больнице. Не потому, что она не доверяет врачам, - наоборот, она их очень уважает. Просто так получилось по жизни. В молодости она не болела, а потом у нее просто не было такой возможности.

Папа умер, когда я была еще маленькая. Бабушек, с которыми можно было бы меня оставить, у нас тоже не было. Поэтому мама, даже если заболела, лечилась дома народными средствами. Меня она тоже старалась лечить настоями из трав, медом, козьим жиром. Когда я простужалась, мама растворяла в горячем молоке немного меда и козьего жира и давала мне на ночь. На следующее утро от болезни и следов не оставалось.

Несмотря на то, что мама была занята и работой, и моим воспитанием, она всегда находила время для поисков новых интересных рецептов. Все самое важное аккуратно записывала. В конце концов, рецептов у нее накопилось множество: почти от всех болезней.

Лет 10 назад мама вдруг почувствовала себя плохо. «Напала женская хворь», - как она выразилась. После обследования у гинеколога выяснилось, что у нее образовалась миома матки. Конечно, мама сильно расстроилась: ведь лечение требовало денег, а их у нас всегда было мало. Тем более, в тот момент я еще училась в медучилище, и мама одна кормила нас обеих.

Пришлось ей в который раз искать спасения у народной медицины. Она не очень надеялась на успех, потому что миома - это все-таки не простуда, а серьезная болезнь, но решила начать лечение дома, потому что другого выхода не было.

В многочисленном мамином «собрании сочинений» (так мы шутя называли одинаковые тетрадки, в которых были записаны народные рецепты, - тетрадка «От простуды», тетрадка «От головы»...) отыскался и рецепт от миомы. Для лекарства бы-



Плоды облепихи

ли нужны: мед, облепиховое и зверобойное масла, мумие и сок корня однолетнего лопуха. Все, что нужно, мама купила, а за

лопухом мы с подругой съездили за город. Мы хотели выкопать его из чистой земли, не зараженной городской грязью и выхлопными газами машин. Правда, нужен был однолетний лопух, а мы не разбирались в его возрасте. Поэтому мы выкопали несколько разных лопухов целиком и привезли домой. Мама сама выбрала нужный корень, вымыла его хорошенько и просушила полотенцем. Но так как сок лопуха быстро густеет, она сначала подготовила лекарство без него.

Вот что она сделала. Взяла 100 г меда, по 100 г облепихового и зверобойного масел, 0,2 г мумие и смешала все в эмалированной кастрюльке. Потом быстро прокрутила в мясорубке корень лопуха и отжала сок, который в количестве 100 г быстро вмешала в уже готовую смесь. Готовое лекарство мама переложила в стеклянную банку с крышкой и поставила в холодильник.

Каждый вечер в течение 10 дней мама смачивала лекарством ватный тампон и на ночь вводила его во влагалище. К тампону была привязана марлевая ленточка, чтобы было удобно ее вынимать.

После лечения лечебными тампонами мама побывала на осмотре у гинеколога и вернулась домой успокоенная. Миома исчезла и не возвращается по сей день. Но мама на всякий случай каждый год ходит к гинекологу на проверку, чтобы жить спокойно.

Медведева Наталья, г. Воронеж

● Плоды укропа - 3 части; лист мяты - 3 части; плоды боярышника - 2 части; цветки бессмертника - 2 части; цветки ромашки - 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

● Кора крушины - 3 части; лист мяты - 2 части; лист крапивы - 3 части; корневище аира - 1 часть; корень валерианы - 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 мин. Принимать по 1/2 стакана отвара 2 раза в день утром и вечером при панкреатитах с запором.

● Цветки бессмертника - 4 части; цветки ромашки - 3 части; трава зверобоя - 3 части; трава полыни горькой - 2 части. 3 ст. ложки сбора залить 1,5 л кипятка, настоять 40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 8 раз в день.

● Травы пустырника - 2 части; трава календулы - 2 части; цветки бессмертника - 2 части. На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, кипятить на медленном огне 5 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день.

● 300 г коры осины кипятить в эмалированной посуде в течение 20 мин (воды надо немного, чтобы она только прикрывала кору). Снять с огня и укутать. Настаивать в течение 12 часов. Принимать отвар утром и вечером по 50 г за 1 час до еды. Хранить в холодильнике. Необходимо заранее подготовить питье, чтобы оно немного согрелось. Для достижения эффекта принимать отвар следует в течение месяца.

Важно! Если у вас редкие обострения панкреатита, фитотерапию можно проводить как сезонное лечение в течение 1,5-2 месяцев 2 раза в год, но при хронических болях железа нуждается в траволечении практически постоянно.

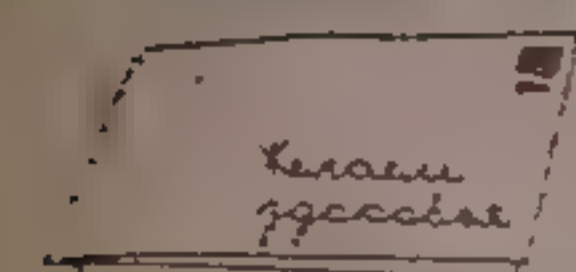
БЕЗ ДИЕТЫ - НИКАК...

Больным панкреатитом разрешают прием пищи маленькими порциями 5-6 раз в день и отдых в течение 15-30 минут до и после еды. Некоторым больным больше показана прогулка, чем отдых лежа. Диета включает в себя слизистые крупяные супы, протертые каши на воде, небольшое количество белкового омлета, свежеприготовленного творога, мясного суфле из нежирного мяса и др. Эта диета малокалорийная, с резким ограничением жира.

Запрещаются жирные, жареные, острые блюда, алкоголь и другие продукты, вызывающие сильную стимуляцию секреции пищеварительных соков.

КАК МЕДОВАЯ КАШКА ЛЮДЯМ ПОМОГАЕТ

Человек, будь он хоть трижды гением,
Остается мыслящим растением.
С ним в родстве деревья и трава.
Не стыдитесь этого родства!
Вам дана до вашего рождения
Сила, стойкость, жизненность растения.
С. Маршак.



Как замечательно, что мы, люди, живем в родстве с величественными деревьями и целебными душистыми травами! Да и сам человек - дитя природы, частица ее, плоть от плоти. А это значит, что мы должны умело и разумно пользоваться щедрыми дарами природы на благо своего здоровья.

Сегодня я хочу познакомить вас, уважаемые читатели, с удивительной травой - подмаренником настоящим. У него несколько названий: медовая марена, медяник, желтая кашка, медовая трава, золотистая травка... Так подмаренник называют из-за мелких золотистых цветочков с медовым запахом, расположенных в сильно разветвленных многоцветковых метелках. Это многолетнее травянистое растение, выше метра высотой. Растет в редких лиственных и хвойных лесах и на заливных лугах. Подмаренник зацветает в начале лета, и его крупные ярко-желтые соцветия бросаются в глаза даже тем, кто не знает этого замечательного растения.

Трава подмаренника высоко ценится в народной медицине Востока и Запада, а также в тибетской медицине, так как содержит множество биоактивных веществ, аскорбиновой кислоты и каротина. Она высокоэффективна при эндометритах, геморрое, различных гинекологических заболеваниях. В тибетской и русской народной медицине ее используют как болеутоляющее: при желудочно-кишечных заболеваниях, подагре, головных болях. Очень помогает эта травка при заболеваниях центральной нервной системы: неврозах, истерии, астении, эпилепсии, а также при судорогах. Еще траву подмаренника пьют при сонливости и синдроме хронической усталости.

ЧАЙ ИЗ ПОДМАРЕННИКА

Если при длительном стоянии распухают лодыжки, если нарушено мочеиспускание, а в почках и мочевом пузыре из-за переохлаждения начинаются боль и жжение, пейте чай из подмаренника. 2 чайные ложки с верхом травы залейте 250 мл холодной воды и нагрейте до кипения. Примерно 2 минуты прокипятите, остудите и процедите. После этого чай готов к употреблению. Дозировка: 2-3 чашки чая в день. Чай используют также для влажных компрессов на плохо заживающие раны и при солнечных ожогах.

Для лечения эрозии шейки матки, эндометрита, рака матки применяют настой травы подмаренника. Готовят его следующим образом. 4 ч. ложки измельченной травы залить 3 стаканами кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, пить в горячем виде по 0,5 стакана 4 раза в день, мелкими глотками. Этот же настой лечит рак грудной железы, языка, пневмонию и рак кожи.

Для спринцеваний при заболеваниях женской половой сферы берут 4-5 ст. ложек травы подмаренника и 1 л кипятка, настаивают 2-3 часа и спринцуются на ночь, при раке шейки матки - до 3-4 недель. При этом в течение 3 месяцев надо принимать настой цветов и травы коровьяка скипетровидного. Готовят его так. 2 ст. ложки измельченного сырья залить 0,5 л воды, нагревать на водяной бане 30 мин., настоять 40 мин., процедить и пить по 1 стакану 3-5 раз в день до еды.

Для возбуждения половой активности одним из лучших средств считается настойка корней подмаренника. 1 часть корней на 10 частей 70%-ого спирта, настоять 2 недели, процедить и принимать по 20 капель утром и днем до еды.

Жаль, что в медицине так мало внимания уделяют этому ценному растению. Лечитесь на здоровье и будьте здоровы. А я с удовольствием помогу всем, кто обратится ко мне за помощью. Пишите мне, не забывая вкладывать конверт с обратным адресом.

Амирова Алла Алиевна,
38500, Республика Адыгея,
г. Майкоп, ул. Советская, 156, кв. 3.
Тел: код (8772) 520-746



ОТ РЕДАКЦИИ

Корни подмаренника заготавливают до глубокой осени, пока земля не схватится заморозками. Их можно использо-

вать вместо травы, снижая указанную дозировку примерно наполовину.

При скорфулезе, сыпи, нарывах, фурункулах, ранах и язвах применяют такой настой: 4 ст. л. травы подмаренника на 500 мл кипятка настаивают 2 часа. Применяют для ванн, промываний, примочек и компрессов. Также при этих заболеваниях используют мазь из подмаренника. Взять 1 ст. ложку порошка из травы подмаренника, добавить 50 г сливочного масла, хорошо размешать, настаивать 7 дней.

При поносе, болях в желудке и кожных заболеваниях используют настой из травы подмаренника: 1 ст. ложку травы подмаренника на 500 мл кипятка настаивают 4 часа. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день до еды до улучшения состояния.

При кровавом поносе с резью в животе используется порошок из травы подмаренника. Его принимают по 1 ч. ложке 3-4 раза в день, запивая водой.

Ожоги, язвы и кровоточащие раны присыпают порошком из цветков подмаренника.

Свежий сок подмаренника принимают по 30 капель 3-4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой. При носовых кровотечениях втягивают в нос крепкий настой или сок.

УКРОТИЛА ЩИТОВИДКУ

Дорогая редакция! Вот решила вам написать о том, как травы помогли мне укротить щитовидку. У меня обнаружили гиперфункцию щитовидной железы. Как всегда, врач выписала целый короб таблеток. Только не стала я принимать лекарства. Решила, что как-нибудь сама справлюсь с помощью трав.

А рецепт был такой. Надо взять по 100 г измельченных корней аира и сухих березовых почек, тщательно перемешать и залить 0,5 л воды. Оставить настояться на 2 недели при комнатной температуре, а потом настойку процедить – вот и готово лекарство.

Принимала я настойку перед едой по 20 капель 3 раза в день. С этой же настойкой делала компрессы на шею, прикладывала их на 20 мин перед сном к тому месту, где щитовидная железа. А когда настойка закончилась, и щитовидка моя успокоилась.

Егорова И.А., г. Курск

БОРЩ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Никому из членов нашей семьи и в голову не приходило, что у отца может быть такое заболевание – стеатоз (жировая дистрофия) печени. Сначала папа просто стал жаловаться на боли в правом подреберье. Возраст у него очень приличный – 76 лет, поэтому сначала мы и внимания не обратили на эти жалобы: мало ли у пожилого человека проблем, чуть повернешься неправильно – тут же болит. Но когда отец начал говорить о болях чуть ли не каждый день, мы поняли, что дело серьезное.

Само собой, сразу обратились к врачу. После обследования и сдачи анализов папе поставили диагноз: «стеатоз». Не смертельно, конечно, только запускать нельзя. Но вот беда: хоть семья у нас небольшая – три человека, – но доход ниже некуда. А оказалось, что для поддержания здоровья отца денег нужно много. Приходится выбирать: быть здоровым и голодным или сытым и больным. Именно по этой причине мы и раньше частенько прибегали к народным средствам лечения. Выру-

чила нас народная медицина и в этот раз.

Самым эффективным средством (и, кстати, очень вкусным блюдом) оказался борщ «пятиминутка».

В кипящую воду или заранее сваренный некрепкий бульон нужно опустить по щепотке укропного семени, крапивы, петрушки, сельдерея и лаврового листа.

На крупной терке натереть капусту, морковь, свеклу, картошку в обычной пропорции, мелко нарезать лук и чеснок. Все одновременно опустить в кастрюлю. После закипания варить борщ только 5 мин, потом дать ему на-

стояться 15-20 мин под крышкой. Сливочное масло добавлять уже в тарелку.

Нужно помнить, что при заболевании печени вредны молочные продукты, в том числе и сметана, которой обычно заправляют борщи, поэтому отец ее не ел.

Еще мы лечили отца тыквенным соком. В течение полугода он принимал 0,5 стакана этого сока в сутки (можно также съедать полкило натертой сырой мякоти, но сок нравился папе больше), и болезнь стала отступать.

Не могу сказать точно, что больше помогло – диета или тыква; скорее всего, все вместе, но состояние здоровья отца значительно улучшилось. Разумеется, и сейчас ему приходится придерживаться строгой диеты, хотя печень его уже почти не беспокоит. Но ведь давно известно, что здоровье дороже, чем удовольствие от пары кусков жирного мяса или лишней рюмки спиртного.

Мироненко А.Б., Волгоградская обл.

КАК МАМА ИЗЛЕЧИЛА ТУБЕРКУЛЕЗ

Моя мама болела открытой формой туберкулеза легких. Помог ей вылечиться такой рецепт. Взять 0,5 л воды, по 0,5 кг меда и измельченного на мясорубке столетника (узкого, колючего, не моложе 3 лет), а также по 1 ст. ложке березовых почек, цвет-

ков бузины, пижмы и все смешать. Затем выжать из корня лопуха 1 ч. ложку сока и сразу же добавить в состав. Посуду со смесью поставить на 15 суток в темное место, утром и вечером взбалтывать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. За курс лечения нужно принять без перерыва 3 «партии» такого снадобья. У мамы улучшение началось уже после того, как она выпила первую часть приготовленного лекарства: раны на легком стали заживать и затягиваться. После полного курса лечения туберкулез отступил.

Барсукова Н.П., г. Калуга

«ВЕСЕЛЯЩАЯ СЕРДЦЕ ТРАВА»

В прошлом году мой сын стал студентом. Все переживания и экзамены завершились поступлением в престижный вуз. Но зато обнаружилась другая проблема – астенический синдром. Мальчишка стал таять на глазах: появились бледность, вялость, апатичность. Сначала

я думала, что сын переутомился. Стала следить, чтобы Алешка систематически питался, купила ему витаминов. Но состояние вялости не проходило. На ноябрьских праздниках поехали мы к моим родителям в село. Они сразу заметили, что Алешка осунулся, да и я рас-

сказала, что у него не все ладно со здоровьем. Дед, выслушав все, сказал, что сам возьмется за внука: мол, от этой астении есть верное средство – «веселящая сердце трава». Так в народе называют бораго (огуречную траву). 1 ст. ложку сухой травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Уже через 4 дня у Алешки заметно изменилось настроение, он стал бодрее, как-то увереннее в себе. Набрали мы этой травы в город, и сын продолжал лечение до декабря. Так и справились с астенией. «Веселящая сердце трава» нам помогла.

Григорьева М.В., г. Тула

БОРЕМСЯ С МАСТОПАТИЕЙ

Для меня и моих домашних проблемы со здоровьем – не редкость. Многие рецепты из вашей газеты нам помогают. Хочу поблагодарить редакцию за труд, так необходимый тем, кто нездоров. Как здорово, что люди делятся своим опытом. Это поддерживает и вдохновляет, дает надежду на выздоровление, заставляет поверить в себя и в силу природы.

Мы очень признательны Сидневой В.Ф. из Воронежа за ее рецепт «Лук – от женских недугов» (№15, 2005г). Тампоны с луком хорошо помогли моей дочке. У нее была эрозия шейки матки, которая никак не заживала. Чем только ни лечили – не могли одолеть болезнь. А тут такое простое средство и избавило от проблем.

В свою очередь, хочу рассказать, как мне удалось избавиться от диффузной мастопатии. Болезнь затянулась, и мне уже предлагали операцию. Но я для себя решила, что операцию можно сделать тогда, когда, кроме этого, уже все средства испробованы. Начала упорно искать – и нашла старинный народный рецепт, который помог мне избавиться от болезни. Для лечения нужно взять: 2 кг грецких орехов (в сбор пойдут только ядра и перегородки), 50 г березовых почек и 1 ст. ложку травы золототысячника. Все компоненты тщательно измельчить. Сложить все вместе в банку и залить бутылкой (0,5 л) водки, добавить 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Настаивать 12 дней, иногда помешивая. Готовое лекарство принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончится. Через 3-5 месяцев курс можно повторить. Надеюсь, что мой рецепт поможет еще кому-нибудь избежать операции.

С уважением Илларионова Е.В., г. Орел

ПИХТОВАЯ МЕТЕЛКА ЧИСТИТ ПОЧКИ

Раньше почки меня беспокоили постоянно, и это порядком отравляло мою жизнь. Сейчас я с гордостью могу сказать, что справилась с этой напастью. Что я делала? В течение недели принимала мочегонные средства: душицу, шалфей, мелиссу, спо-

рыш, зверобой. Все травы измельчала и смешивала в равных частях. Заваривала, как чай, и принимала в теплом виде с 1 ст. ложкой меда по 100-150 мл до еды. После недели такого лечения в этот настой добавляла 5 капель пихтового масла и пила через соломинку за полчаса до еды. И так 3 раза в день в течение 5 дней.

В дополнение к лечению я делала упражнение, которое способствует выведению песка из почек. Нужно лечь на живот, прямые руки и ноги одновременным рывком поднимать вверх 3-5 раз ежедневно. Сами видите, что ничего сложного в такой процедуре нет.

Мне жаль, что о здоровье мы вспоминаем, когда его уже нужно поправлять. Зато как приятно выходить победителем из схватки с недугом! Желаю всем здоровья!

Максимова А.Р., г. Саратов

ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Скоро наступят холода, которые грозят нам гриппом и простудными заболеваниями. Каждый год тысячи людей скупают в аптеках дорогие средства для защиты от злобного вируса. Я работаю в аптеке, поэтому все эти лекарства знаю наперечет, но сама никогда не трачу на них деньги, да и детям своим тоже никаких микстур не покупаю. Мы спасаемся от гриппа домашними средствами, и всегда успешно.

Для профилактики гриппа вам понадобится черный перец. Во время обеда надо взять горошинку перца, раздавить, положить в рот, не-

мого подержать и потом проглотить вместе с супом или другой жидкостью. Детям до 15 лет достаточно 1 горошинки, взрослым надо принять 3. Делать так в течение 5 дней. Дети мои, конечно, не очень любят эту процедуру, но терпят, тем более что за сезон достаточно 2 курсов с 5-дневным перерывом между ними. Советую попробовать, если, конечно, у вас нет серьезных проблем с желудком.

Сидорчук Е.Н., г. Москва

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ШПОРЫ

Поначалу на боль в пятке при ходьбе я просто не обращала внимания: думала, что это от неудобной обуви или в огороде перетрудилась. Но пят-

ка распухла, а боль постепенно превратилась в настоящую пытку – как будто мне в пятку вбили гвоздь – и не отпускала даже ночью. Попыталась ногу парить – ноль. Наконец стало совсем невмоготу, и я поехала в травмпункт. Там сделали рентген и говорят: «У вас пяточная шпора. Это такая острая косточка, как гвоздик, которая выраста-

ет из пятки и травмирует окружающие ткани – они воспаляются и болят. Да вы не волнуйтесь, – говорят, – у половины женщин после пятидесяти то же самое. А сделать ничего нельзя,

но некоторым мази помогают, кому какая. Попробуйте».

Так бы и мучилась, да спасибо, соседка посоветовала прикладывать к пятке листья обыкновенного лопуха.

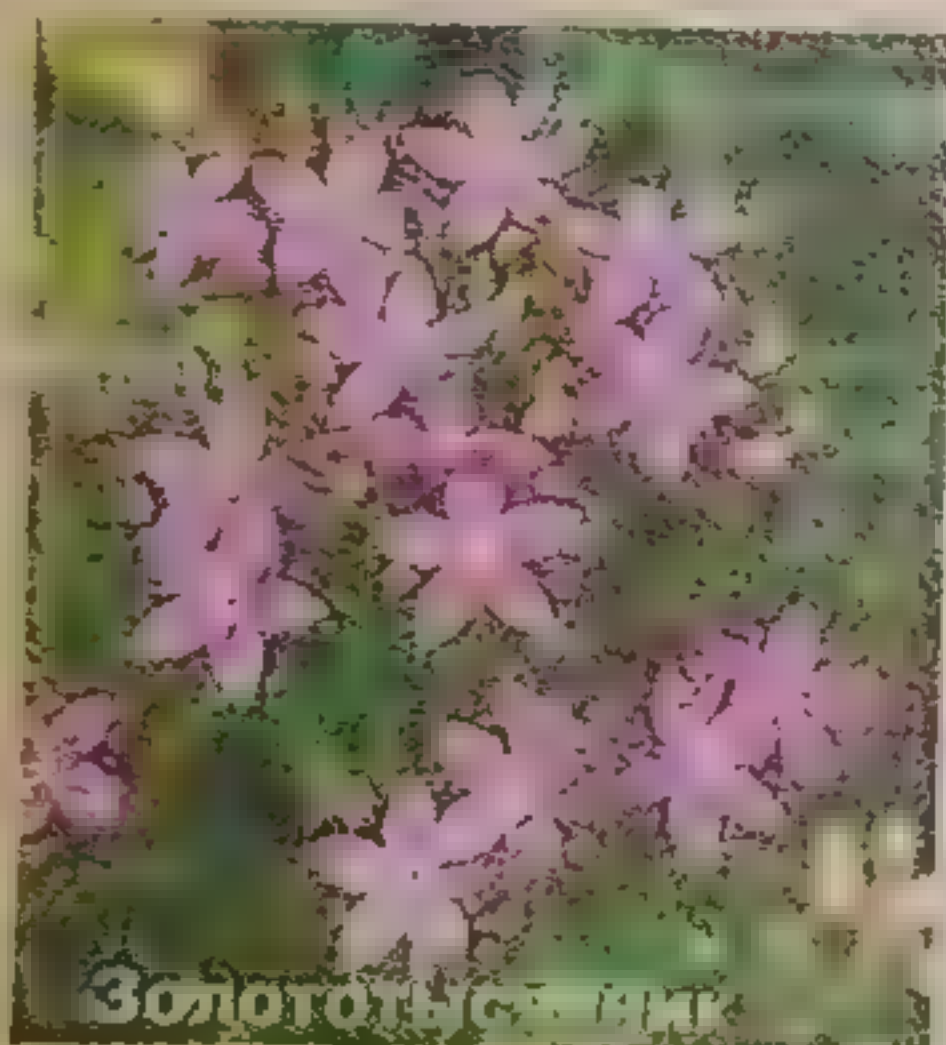
Стала я делать компрессы из лопуха, благо он растет везде. Нарву с десяток листьев и кладу в пакете в холодильник. Дальше надо делать так. Складываешь лист вдвое, облепляешь им пятку, сверху кусок полиэтилена, и прижимаешь носком или эластичным бинтом. Так и ходишь. Уже через час лопух начинает вытягивать боль из пятки, как капуста – гной из нарыва. Когда лист высохнет, компресс надо заменить. Чем чаще меняешь, тем лучше. Держать его надо и днем, и ночью. Только не кладите лопух на здоровое место: может сжечь кожу. Продержав лопуховый компресс 2 дня, я уже могла кое-как ходить, а через месяц о боли забыла вовсе и вот уже два года о шпоре даже не вспоминаю.

Кравченко С.Л., Саратовская обл.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».



ЛИМОН ОТ МИГРЕНИ

Существует много народных способов избавления от мигрени. Но все они, к сожалению, действуют очень медленно, а ведь нужно, чтобы боль прошла сразу. Чего только я ни пробовала, но оказалось, что большинство рецептов если и помогают, то доступны только лишь в домашних условиях.

Ну, подумайте сами: как можно на работе приложить к голове капустные листья или заварить травы? И вот однажды мне на глаза попался весьма необычный, но зато очень простой рецепт. Все, что нужно, - это кусочек лимонной кожуры, которую вы наверняка выбрасываете в мусорное ведро после того, как выпьете на работе чаю с лимоном. Так вот.

При приступе мигрени из кожуры свежего лимона вырезаете кружочек диаметром 2 см, очищаете от белой пленки и прикладываете к виску влажной стороной. Держите так некоторое время, пока кожа под корочкой начнет печь и чесаться. Не пугайтесь: головная боль практически сразу исчезнет, а красное пятнышко на виске сойдет через несколько минут. Попробуйте, ведь лимон стоит недорого и всегда под рукой.

Всем желаю не болеть, а моей любимой газете «Желаем здоровья» - процветания и побольше подписчиков. Я выписываю эту газету уже второй год и нахожу для себя массу полезной информации.

Анисимова М.И., г. Воронеж

РЯБИНОВЫЙ СИРОП КИШЕЧНИКУ ПОМОГ

У кого сейчас нет проблем с кишечником? А ведь запоры не так безобидны, как кажется. Многие болезни возникают именно оттого, что кишечник вовремя не опорожняется.

После родов боролась с запорами и я. Сначала, как все, покупала слабительные таблетки. Перепробовала все лекарства, которыми так богаты наши аптеки. Пару месяцев помогает один препарат, потом - никаких результа-

тов, и я покупаю другой. Замкнутый круг получается. Стала искать спасение по другую сторону аптеки. По совету подруг, насобираала ягод рябины и приготовила из них сироп.

Нужно рябинку перебрать и промыть, засыпать в любую большую бутылку слоями: слой ягод - слой сахарного песка, и так до верха. Обвязать платочком или салфеткой и поставить в теплое место. Через некоторое время сахар растворится, и образуется сироп. Его нужно настоять около месяца, но обязательно следить, чтобы он не начал бродить. Процедить и отжать ягоды. В полученный сироп добавить спирт: 25 г на 0,5 л сиропа. Готовый сироп принимать по 50 мл утром натощак, можно разбавить холодной водой.

Послабляет это средство быстро, но очень мягко. Пейте сироп до тех пор, пока не наладится стул, а потом сделайте перерыв. Опять появятся проблемы - доставайте и снова пейте. Я провела 2 курса и справилась со своими многолетними запорами. Решила написать рецепт в газету, ведь многие не знают, как с этим бороться, пьют таблетки, от которых только хуже становится. А эффективное лекарство есть. Скоро как раз рябина пойдет - наберите ягод и приготовьте сироп: не раз меня добрым словом вспомните.

Ромашова И.Е., Белгородская обл.

С ДЕСНАМИ БЕДА? ЕСТЬ ДЛЯ ЭТОГО ТРАВА

Никогда не думала, что со мной может случиться такая неприятность, как воспаление десен. Точное название болезни - острый гингивит. Лечилась в поликлинике, потратила уйму времени и средств, но все как-то с переменным успехом. Становилось лучше, а через некоторое время повторялось все снова. Как всегда в таких случаях начинаешь искать любые способы лечения, лишь бы помогло.

Однажды на работе разговорилась с подружками про свою беду. И мне посоветовали лечиться калганом (по-другому - лапчатка прямостоячая). 2 ст. ложки измельченного корневища

варят в 500 мл воды в течение 5-7 минут, процеживают и пьют отвар по 1/4 стакана 3 раза в день. Этим же отваром полощут рот несколько раз в день и на ночь.

Можно жевать кашицу из листьев свежего растения. Но свежих листьев у меня не было, а вот отвар действительно помог. Когда через две недели лечения я в оче-

редней раз пришла к стоматологу, он был очень удивлен результатом и все подробно у меня расспросил. Сказал, что на собственном врачебном опыте будет проверять действенность моего средства. Кстати, после лечения калганом горло тоже перестало меня беспокоить. Так что лечитесь на здоровье!

Дробышева Н.К., г. Пермь

КАК МОРКОВЬ ПОБЕДИЛА ПСОРИАЗ

Мне сейчас 74 года, а псориазом я заболела, когда мне было 20. Разные мази мне не помогали, а врачи и вовсе говорили, что болезнь эта неизлечимая. Осенью 1959 года я жила в деревне и по утрам бегала в лес за грибами. Когда уходила, каждый день брала по 2 морковки на дорожку и с удовольствием съедала. К удивлению и радости, у меня вдруг стали сходить «бляшки», а к концу месяца от них и следа не осталось. В то время я не догадывалась, что поспособствовало излечению. Но спустя год болезнь появилась снова. А затем еще заболела холециститом. Где-то вычитала, что при нем полез-

на сырая морковь. И летом-осенью ела ее в больших количествах, а на зиму закрывала морковный сок. И вдруг снова

стал отступать псориаз! Тогда-то я и поняла, какое значение в лечении псориаза имеет питание. С тех пор постоянно пью морковный сок, отказалась от жирной пищи. Ем много капусты, свеклы. Чувствую себя прекрасно, чего и всем желаю.

Вишнецова С.К., г. Смоленск



Лимон



Рябина



Калган

Ответ пишу

ЭПИЛЕПСИЯ: ВЫХОД ЕСТЬ

Ответ для К. Т. (№ 18, 2005 г.)

Отвечает наш постоянный консультант, фитотерапевт, фармакогностолог **Меджид Мадатович Сафаров**. Он предлагает очень эффективное комплексное лечение симптоматической эпилепсии, которое применяется фитотерапевтами во всем мире.

1. Приготовление мази.

3 ст. л. корня валерианы лекарственной и 3 ст. л. семян дурмана обыкновенного (вонючего) измельчить в кофемолке или мясорубке так, чтобы получилась мука. Залить эту муку стаканом (200 г) холодной кипяченой воды и довести до кипения, постоянно помешивая. Настаивать в течение 2 суток, затем процедить.

Разогреть в кастрюле примерно до 50° С (до размягчения) 1 кг прополиса и сразу влить 1,5 л оливкового или облепихового масла. Все тщательно перемешать. Смесь поставить на медленный огонь и, помешивая, нагревать в течение 10 минут. Быстро влить в нее настой и перемешать до получения однородной массы. Хранить мазь нужно в темном прохладном месте. Целесообразно разделить лекарство на 27 частей примерно по 100 г каждая. Это делается для того, чтобы перед употреблением подогревать не всю смесь, а одну порцию (100 г).

С полученной мазью на ночь делать компресс: полоску мягкой фланелевой или байковой ткани смазать подогретой смесью и положить на позвоночник от первого до последнего позвонка. Зафиксировать полоску, обмотав тело шерстяным одеялом, шарфом, платком. Можно снять утром, но лучше походить так до вечера. Компресс делать 3 раза через день. Потом перерыв 10 дней, и повторить процедуры по той же схеме еще дважды. Это и будет один курс, занимающий 38 дней. После этого сделать перерыв на 1 месяц. Затем провести еще 2 аналогичных

курса. Таким образом, примерно за полгода лечения вы должны сделать 27 компрессов.

2. При лечении эпилепсии хорошо помогает **глинотерапия**.

1 стакан (200 г) темной красной глины смешать с 5 л некипяченой воды. Раствор подогреть, при постоянном помешивании, до 40° С. Настаивать полученное средство 3 суток. Пить по 100 г до 6 раз в день. Перед употреблением взбалтывать. Курс лечения - до тех пор, пока не кончится лекарство. Пить глину 4 раза в год, каждые 3 месяца.

3. Рецепт лекарства для употребления внутрь.



Взять 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветов тысячелистника, 1 ч. л. пижмы, 2 сосновые



шишки размером до 3 см, 2 ст. л. травы мяты перечной, 2 ст. л. цветков или верхушечных почек

козьей ивы и все пропустить через мясорубку. 2 плода конского каштана разрезать пополам и отложить. 1 десертную ложку сбора залить 600 мл холодной кипяченой воды, положить туда половинку каштана, на медленном огне довести до кипения, настаивать 40 минут. После этого настой процедить, каштан вынуть. Его можно использовать еще раз. Принимать по 100 мл 6 раз в день за 30 мин до еды. Неделью приема чередовать с 10-дневным перерывом, и так - 3 раза. Лечение повторять ежеквартально.

4. Каждый вечер делать **ножные хвойные ванны**. Можно воспользоваться готовым экстрактом (продается в магазинах) или самим приготовить отвар из сосновых шишек. Для этого взять 3-4 молодые (зеленые) шишки, измельчить и залить их литром кипятка. Прокипятить минут 5. Дать отвару полчаса настояться и влить его в таз с теплой водой. Принимать ванночку до тех пор, пока вода не остынет.

5. Общие рекомендации.

• 1 раз в неделю полезно делать очи-

стительную клизму отваром чабреца. 2 ст. л. травы завернуть в марлю, положить в кастрюлю с 2 л воды и довести до кипения. Остудить до 38°С.

• Оградить больного от чрезмерных эмоциональных, умственных и физических нагрузок.

• Избегать сквозняков.

• Желательно спать на черном или темно-синем постельном белье. Спать стараться на животе, подложив высокую подушку под грудь.

• Из рациона исключить острое, копченое; алкоголь - полностью, даже пиво. Желательно каждый день по 3 раза пить обычный свежесваренный крепкий черный чай.

С вопросами обращайтесь по адресу:
Белгородская обл., Белгородский р-н,
с. Никольское, ул. 8 Марта, 18,
тел.: (0722) 39-71-64,
строго с 19.00 до 20.00,
Сафарову Меджиду Мадатовичу

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ПРОТИВ ЛИШНИХ ВОЛОС

Ответ для Болатчиевой М.С.
(№ 15 2005 г.)

Уважаемая Болатчиева М.С., прочитала Ваше письмо в рубрике «Помощи прошу» и решила написать Вам, поскольку Ваша проблема мне хорошо знакома (пишу в газету, а не лично Вам специально - вдруг это средство поможет кому-то еще). Я сама долгое время страдала от лишних волос на теле, особенно на ногах. Рецепт этот в свое время помог мне. Кстати, вычитала я его в газете «Желаем Здоровья» за октябрь 2003 года (я выписываю «ЖЗ» почти 3 года, о чем ни разу не пожалела). Там одна женщина писала, что она избавилась от волос на ногах с помощью пепла сожженной скорлупы грецких орехов. Так вот, я тоже купила орехов полкило, наколола. Ядра сложила в банку и постепенно съела, а скорлупу собрала и сожгла во дворе на старом металлическом подносе. Пепел сыпала в баночку. Вечером налила в эту баночку немного воды, чтобы получилась жидкая кашка. Этой кашкой намазала ноги и сидела так около 40 минут. К моему удивлению, волосы действительно исчезли! Потом, по мере необходимости, я повторяла процедуру, и скоро волосы вообще перестали расти. Попробуйте и Вы избавиться от волос таким способом. Надеюсь, что у Вас тоже все получится.

Юдина С., Белгородская обл.,
Ивнянский р-н.



МОЛИТВА ПЕРЕД ИКОНОЙ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ «СКОРОПОСЛУШНИЦА»

«Преплагословенная Владычице Приснодево Богородице, Бога Слова паче всякаго слова на спасение наше рождшая, и благодать Его преизобильно паче всех приявшая! море являющаяся божественных дарований и чудес приснотекущая река, изливающая благодать всем с верою к Тебе прибегающим! Чудотворному Твоему образу припадающе, молимся Тебе, всещедрей Матери человеколюбиваго Владыки; удиви на нас пребогатая милости Твоя, и прошения наша, приносимая Тебе, Скоропослушнице, ускори исполнити, все еже на пользу, во утешение и спасение коемуждо устрояющи. Посети, Преблагая, рабы Твоя благодатию Твоею, и подаждь недугующим цельбу и совершенное здравие, обуреваемым тишину, плененным свободу, и различными образы страждущих утеши. Избави, Всемилостивая Госпоже, всяк град и страну от глада, язвы, труса, потопа, огня, меча и иныя казни временныя и вечныя, матерним Твоим дерзновением отвращающи гнев Божий; и душевнаго разслабления, обуревания страстей и грехопадений свободи рабы Твоя, яко да непреткновенно во всяком благочестии поживше в сем веце, и в будущем вечных благ сподобимся благодатию и человеколюбием Сына Твоего и Бога, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение со безначальным Его Отцем и Пресвятым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Скорая помощница

В Греции, на Святой Афонской Горе, в монастыре Дохиар находится первообраз иконы Божьей Матери «Скоропослушница». Помещена она в нише, на наружной стене храма, перед входом в монастырскую трапезную. Трапезарь Нил как-то ночью проходил с зажженной лучиной мимо иконы, да так близко, что закоптил ее святой лик. «Впредь не ходи сюда с лучиной...» – услышал голос. Нил посмотрел по сторонам, никого не увидел и решил, что кто-то из братии подшучивает над ним. На другой день, опять проходя с зажженной лучиной мимо образа, услышал на этот раз: «Монах, недостойный этого имени, долго ли тебе так бесстыдно коптить Мой образ?» Нил содрогнулся от услышанного. А еще оттого, что все стало черным вокруг, будто провалился он в темное подземелье. Понял: ослеп. А еще понял, Чей голос возбранил его и за что он наказан. Упал он без чувств перед образом. Утром там и нашла его монастырская братия. Придя в себя, поведал Нил о том, что с ним приключилось. Поклонились монахи чудотворному образу, выбрали нового трапезаря, в обязанности которого входило каждый вечер кадить перед иконой фимиамом. А Нил плакал, молился, просил простить его грех и вернуть его из темноты в созерцание Божьего света. Вскоре опять услышал голос, но не грозный и требовательный, как первый раз, а тихий, милостивый: «Не плачь, Нил, услышана твоя молитва. Возвращаю зрение очам твоим. И отныне будет икона Моя именоваться «Скоропослушницей», потому что всем, притекающим к ней, буду являть милость и услышание скорое». Прозрел Нил. О чуде быстро узнали монахи-святогорцы. Пошли к иконе на

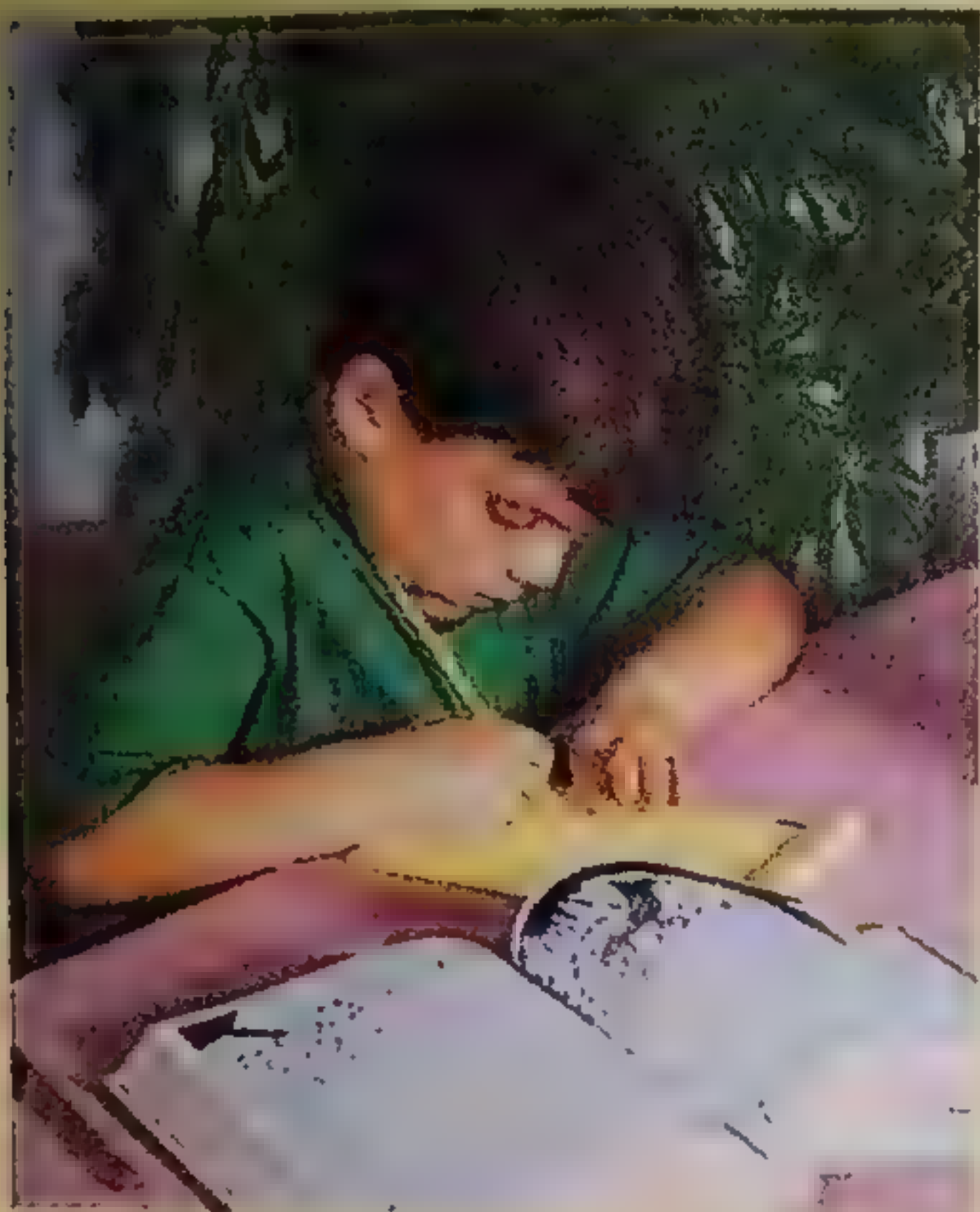
поклонение. С тех пор (а было это в 1664 году) перед иконой несет послушание особый монах, неотлучно находящийся перед образом. Он следит за лампадами, чтобы горели неугасимо днем и ночью, утром и вечером совершает перед ней молебны, наблюдает за чистотой в часовне и в храме.

Списки со «Скоропослушницы» разошлись по всей России. Один из чудотворных списков – в Лютиковом монастыре, в Калужской епархии, возле города Премысль. Местный крестьянин Александр Фролов отправился на Афон и стал иноком монастыря Руссик. Он-то и прислал землякам прекрасно исполненный список «Скоропослушницы», просил поставить его в храме. В первый же день от иконы получили исцеление несколько женщин из близлежащего села. На второй день к ней пришли сотни страждущих. Хромые, слепые, бесноватые. Молебны служились непрерывно. Икону выносили на пожары. Пожаров было много, но всегда, едва только подносили икону к горящему дому, пламя затихало. Помогла «Скоропослушница» и тонувшей в Оке девушке. Стала она, уже совсем ослабшая, просить помощи у иконы, о которой была наслышана, и откуда ни возьмись – мужики на лодке, подцепили ее на весло, вытащили. «Скоропослушница» на чудеса не скупилась.

Известен случай, когда, уже в наши дни, сын одной женщины находился в реанимации. Врачи потеряли всякую надежду на его спасение. Мать молилась перед иконой «Скоропослушница», и во время молитвы сын открыл глаза, пошел на поправку и скоро совсем выздоровел.

Перед иконой «Скоропослушница» молятся об исцелении глазных болезней, эпилепсии, беснования.

Почитательницей иконы была и государыня императрица Александра Федоровна. В письме государю императору от 1 апреля 1916 она писала: «Мы ездили в новую маленькую церковь Бари (город в Италии - Ред.) во имя Скоропослушницы и видели там дивную икону - такой чудный, кроткий лик, и во время молитвы перед ней охватывает такое хорошее чувство. Я там поставила за тебя свечку. Посылаю тебе маленький образок, привезенный мною оттуда... когда ты прочтешь надпись на обратной стороне, она, может быть, поможет тебе в твоей трудной работе». Государыня всегда имела при себе образ «Скоропослушницы» и даже отправляясь в далекую сибирскую ссылку в 1917 г., взяла с собой любимую икону. В письме А.А. Вырубовой от 15 декабря 1917 г. она обращается к ней со знаменательной просьбой: «Что впереди, не догадываюсь. Господь знает... Помолись за нас и за тех, кого мы любим, и за дорогую Родину, когда бываешь у «Скоропослушницы». Ужасно люблю Ея чудный Лик».



ВАШЕ БЛАГОРОДИЕ, ГОСПОЖА ОСАНКА...

В прежние времена в институтах благородных девиц и кадетских корпусах практиковали специальные упражнения. Воспитанники должны были ходить по площадке, держа за спиной палку. Делалось это для того, чтобы плечи расслабились, а поза закрепила красивую горделивую осанку. Нерадивым, бывало, и доставалось между лопаток этой самой палкой...

Можно сколько угодно кипеть благородным негодованием по поводу практиковавшихся в прежние времена «педагогических» методик – дескать, палочная была у них дисциплина, негуманное отношение к личности ребенка и все прочее в том же духе, но факт остается фактом: выпускников тогдашних учебных заведений отличала завидная прямота спины и легкая, изящная походка. Сейчас же диагноз «нарушение осанки» врачи ставят даже дошкольникам...

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

«Ну и что? – пожмете плечами вы. – Нарушение осанки – еще не искривление позвоночника. Да и искривление никаких особых проблем не доставляет». Позвольте с вами не согласиться. Куда приятнее смотреть на стройную, подтянутую девушку или спортивного юношу с пружинистой походкой, чем на сутулого, шаркающего ногами отрока со впа-

МАЛЕНЬКОМУ КОРАБЛЮ – БОЛЬШОЕ ПЛАВАНИЕ!

Как вы думаете, каким лучше быть: низкорослым или длинным? Правильный ответ: маленьким быть лучше. В процессе общения люди стремятся к некоторому среднему уровню: рослый пригибается, сутулится, низкий, наоборот, вытягивается, распрямляется. У него появляется начальственная осанка, подбородок властно выдвигается вперед. В итоге его карьера уже наполовину сделана. Кроме того, начальственная осанка формирует соответствующее самоощущение и, как следствие, способствует карьерному росту человека. Вот откуда она берется, большая энергия маленьких карьеристов!

лой грудью и опущенными плечами! Но правильная осанка – это не только основа красивого внешнего облика. Позвоночник – это буквально «ось», на которую «надето» здоровье всех внутренних органов и систем организма. Именно поэтому неправильное его положение зачастую приводит к смещению легких, печени, почек и других органов, что влечет за собой нарушения в их работе. Это может стать причиной возникновения серьезных заболеваний. Кроме того возможно появление болей в спине, защемление нервов, повышение утомляемости, ухудшение общего самочувствия. Вот почему так важно с самого раннего детства прививать ребенку умение держать правильную осанку.

ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ...

Осанка считается правильной, если при стоянии и ходьбе естественные изгибы позвоночника выражены умеренно. Он свободно и без напряжения держит корпус и голову, лопатки расположены симметрично, плечи – на одном уровне, опущены и слегка развернуты (не приподняты, не опущены слишком низко и не выдвинуты вперед), живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Как отличить сколиоз от нарушения осанки? Разберемся вместе.

Итак, если в положении лежа на животе позвоночник в состоянии принять нормальное прямое положение, то речь идет о нарушении осанки. В противном случае имеет смысл говорить о сколиозе, который в просторечье принято называть иск-

ривлением позвоночника. Конечно, искривление позвоночника – это более серьезно. Но не стоит недооценивать также последствий нарушения осанки. Со временем и при определенных условиях (неравномерная нагрузка на позвоночник, недостаточное потребление кальция, слабые мышцы спины и др.) нарушение осанки может перейти в сколиоз.

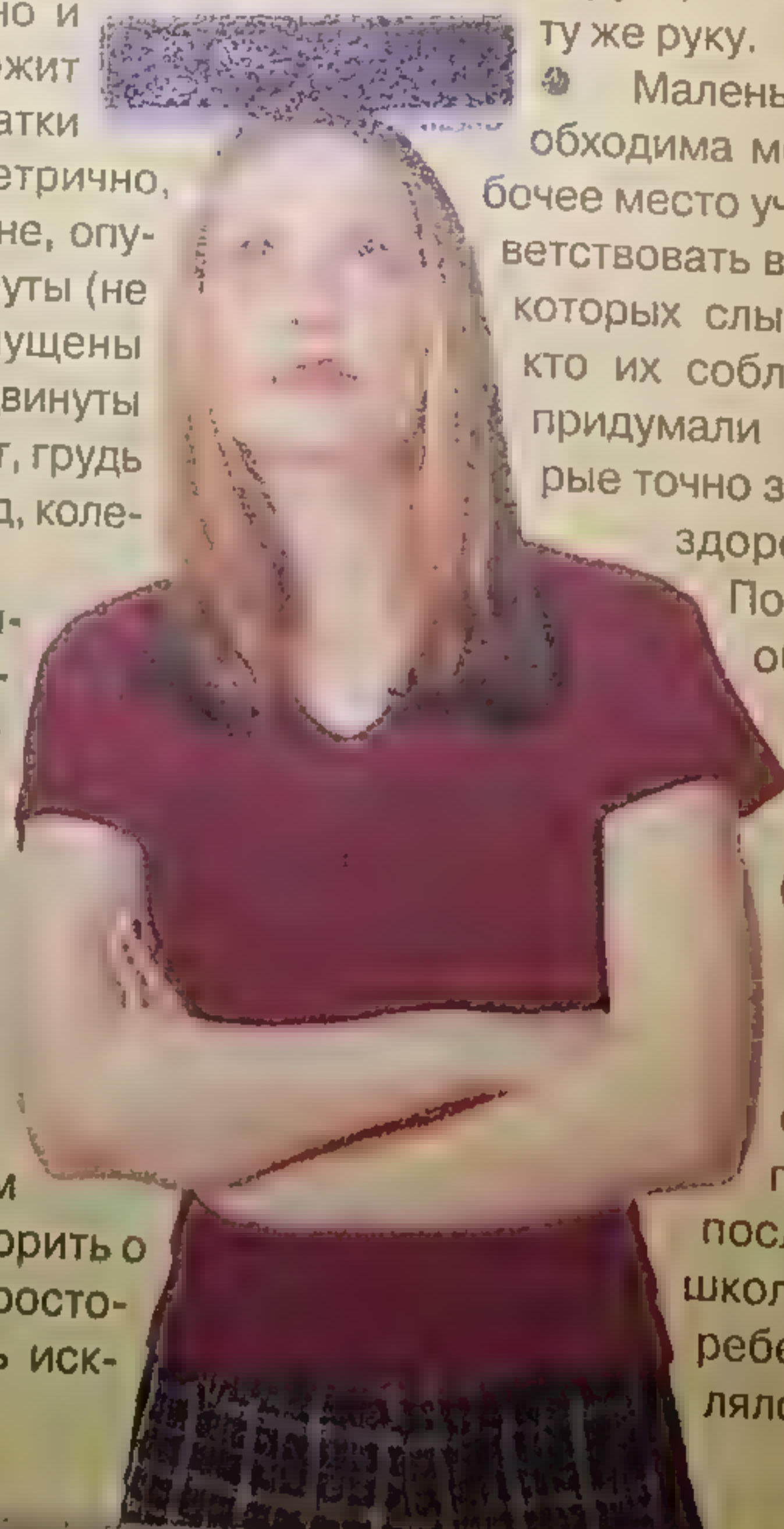
БЕРЕГИ ОСАНКУ СМОЛОДУ

Неправильная осанка – этот тот самый случай, который легче предупредить, чем исправить. Посему обращать на это внимание надо еще с детства, когда костная система полностью не сформировалась.

● Чтобы в будущем избежать проблем с позвоночником, не сажайте грудного ребенка раньше, чем он сделает это сам. Не носите малыша на одной и той же руке, не водите его за одну и ту же руку.

● Маленькому школьнику необходима мебель по росту. Рабочее место ученика должно соответствовать всем требованиям, о которых слышали все, но мало кто их соблюдает. Так вот: их придумали умные люди, которые точно знают, как сохранить здоровье ваших детей.

Поэтому, пожалуйста, обеспечьте своему чаду достаточно просторное, хорошо освещенное (для правой – слева, для левой – справа) рабочее место с удобным стулом. Кроме того, проследите, чтобы после напряженных школьных занятий ваш ребенок вдоволь нагулялся во дворе и вове-



маленький спать, а не «отдыхал» по 5-6 часов у компьютера во власти очередной «стрелялки».

- Не забывайте о том, что это только принцессе на горошине было полезно спать на 30 перинах. Вашему сокровищу такое категорически не подходит – пуховые излишества нужно заменить на ортопедический матрас с жестким пружинным блоком и плоскую подушку. Кстати, это и от аллергии на пылевых клещей убережет.

- Позаботьтесь о гармоничном физическом развитии маленького человечка: делайте вместе с ним зарядку по утрам (вам понравится, будьте уверены!), не поощряйте отлынивание юного Ломоносова от уроков физкультуры. Постарайтесь определить ребенка в какую-нибудь спортивную секцию (для осанки очень полезно, например, плавание). Однако проследите, чтобы в период быстрого роста будущий рекордсмен воздержался от прыжков с высоты и длительного бега.

- Полноценное питание – важнейший фактор правильной осанки. В поисках компонента, необходимого для форми-

Стань лежебокой
Чтобы разгрузить позвоночник, очень полезно полежать на животе или спине в течение дня пару раз по 15 минут (только не сразу после приема пищи!).

Зависай!
Очень хорошо время от времени повисеть на турнике. Висеть надо пассивно, не подтягиваясь и не двигаясь, так долго, насколько хватает сил. Только потом ни в коем случае не надо спрыгивать: просто осторожно опуститесь на носочки.

Расправь «крылышки»
В положении сидя или стоя надо слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. За спиной в этот момент может что-то хрустнуть. Пугаться этого не следует. Такое упражнение при нарушении осанки можно повторять 8-10 раз в день на протяжении 2-3 недель подряд с последующим 2-3 – недельным перерывом.

рования костей, – кальция – многие дети с аппетитом грызут школьный мел. Мел, как известно, – не самое вкусное блюдо, поэтому в рационе ребенка должно присутствовать достаточное количество молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы – естественных источников кальция и витаминов.

- И не забывайте об эмоциональном состоянии вашего ребенка. Доказано, что дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости. Всем известно: здоровый психологический климат в семье – при-

вивка почти от всех болезней.

- Если же время упущено, то поправить положение помогут специальные физические упражнения, заниматься которыми нужно исключительно под руководством профессионала. Можно использовать специальные корсеты, но увлекаться ими не стоит, чтобы мышцы спины не «разучились» держать позвоночник самостоятельно. Оптимальный вариант – совмещение ношения корсета с ежедневными упражнениями для укрепления мышц.

ENERGETIX –

успешно развивающаяся международная компания, которая специализируется на распространении великолепных магнитных украшений и аксессуаров. Более миллиона потребителей с удовольствием носят наши магнитные украшения, которые помимо высочайшего качества

- отличаются прекрасным дизайном
- создают впечатление благополучия
- подходят для ежедневного ношения

Магнитная терапия способствует улучшению кровообращения, более эффективному снабжению клеток кислородом и питательными веществами, а также выведению токсинов. При нормальном кровообращении организм становится удивительно устойчив к болезням.

ТЕЛ. (095) 743-96-02, (095) 545-98-99,

(916) 564-61-02, (095) 935-54-45

(903) 149-96-87, (906) 729-30-71

E-MAIL: INFO@E-MAGNET.RU

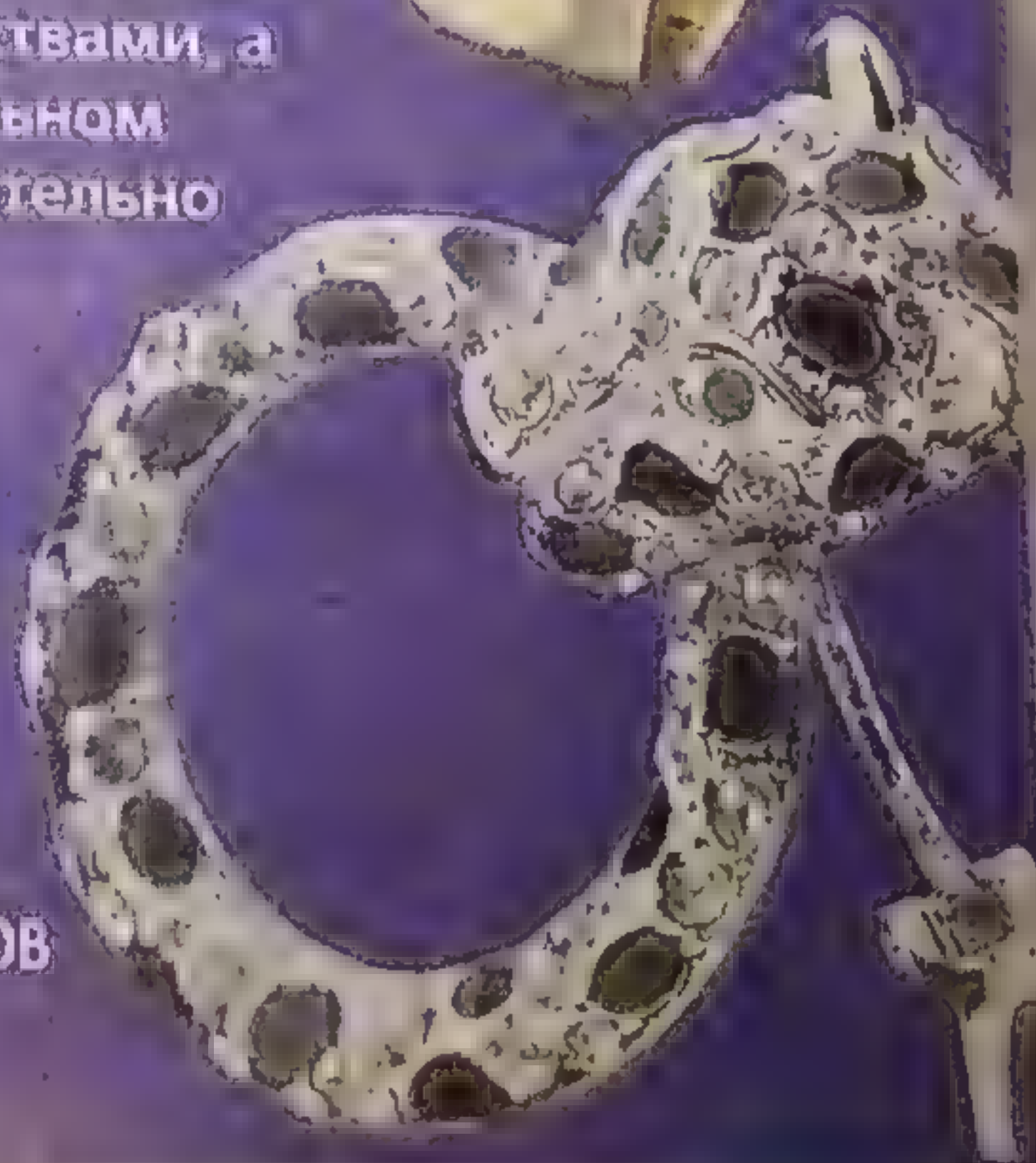
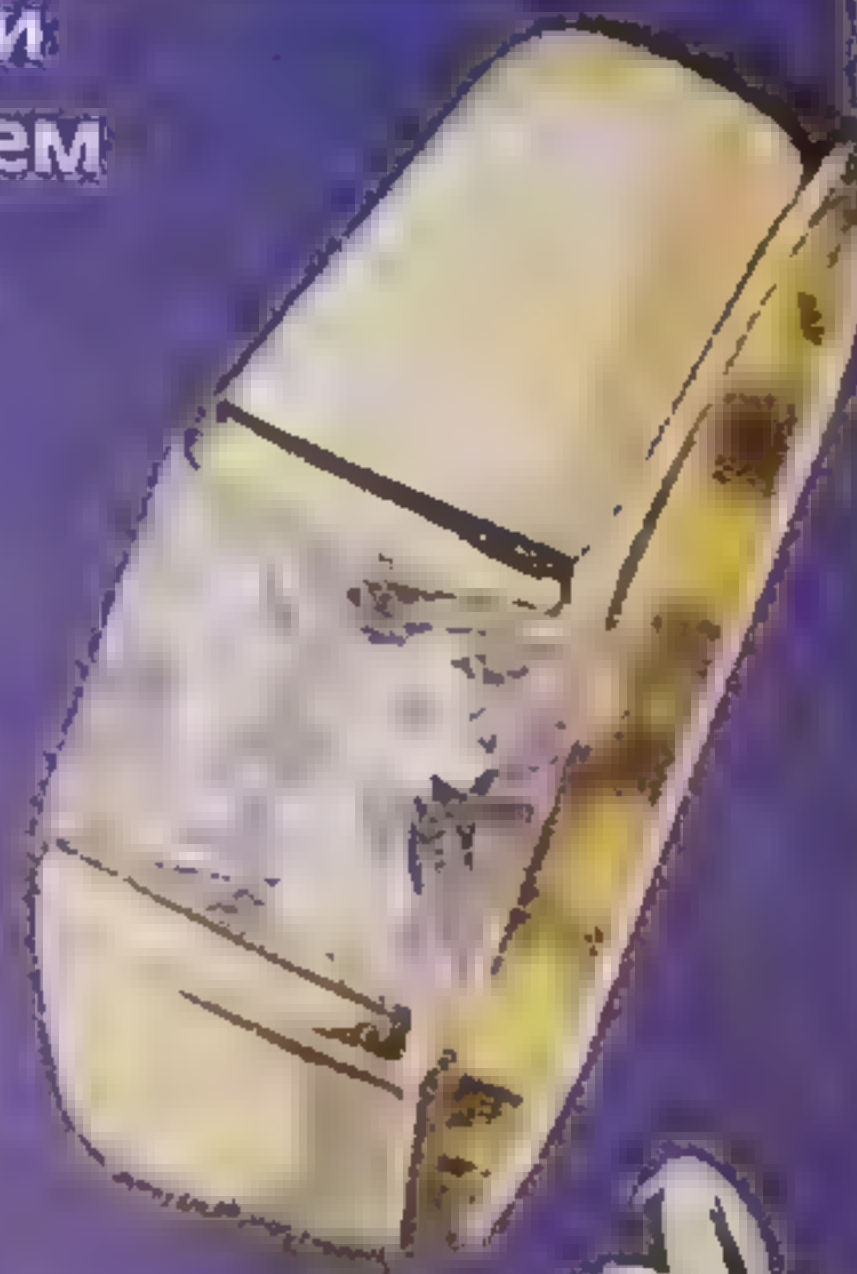
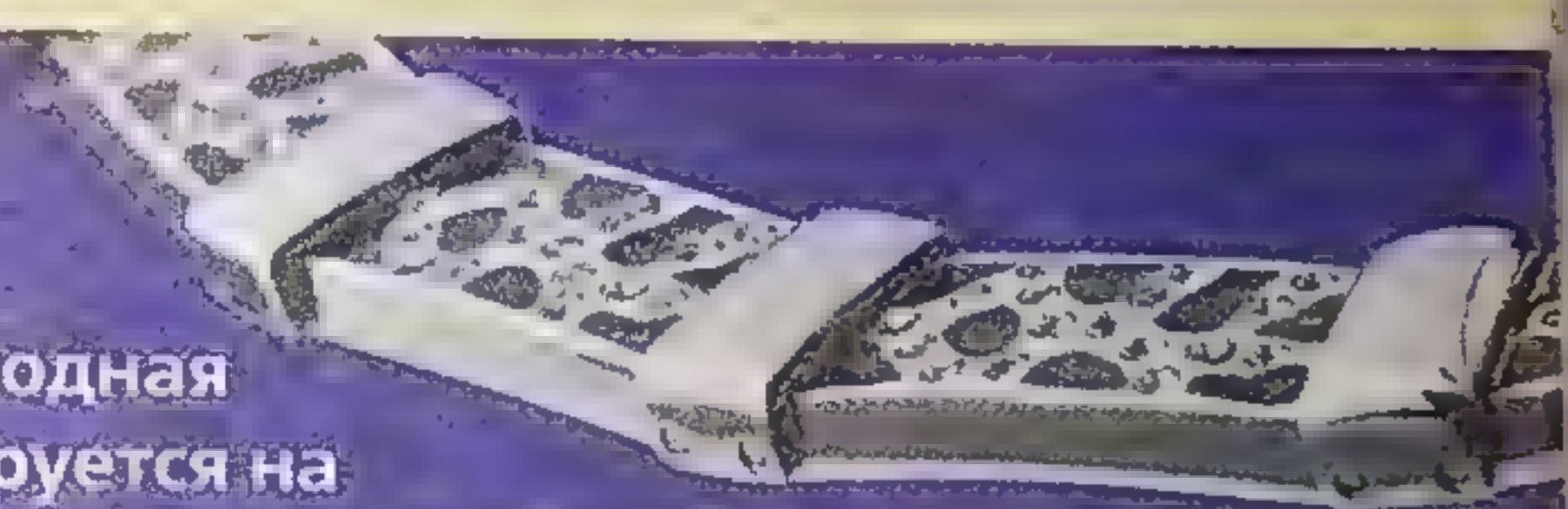
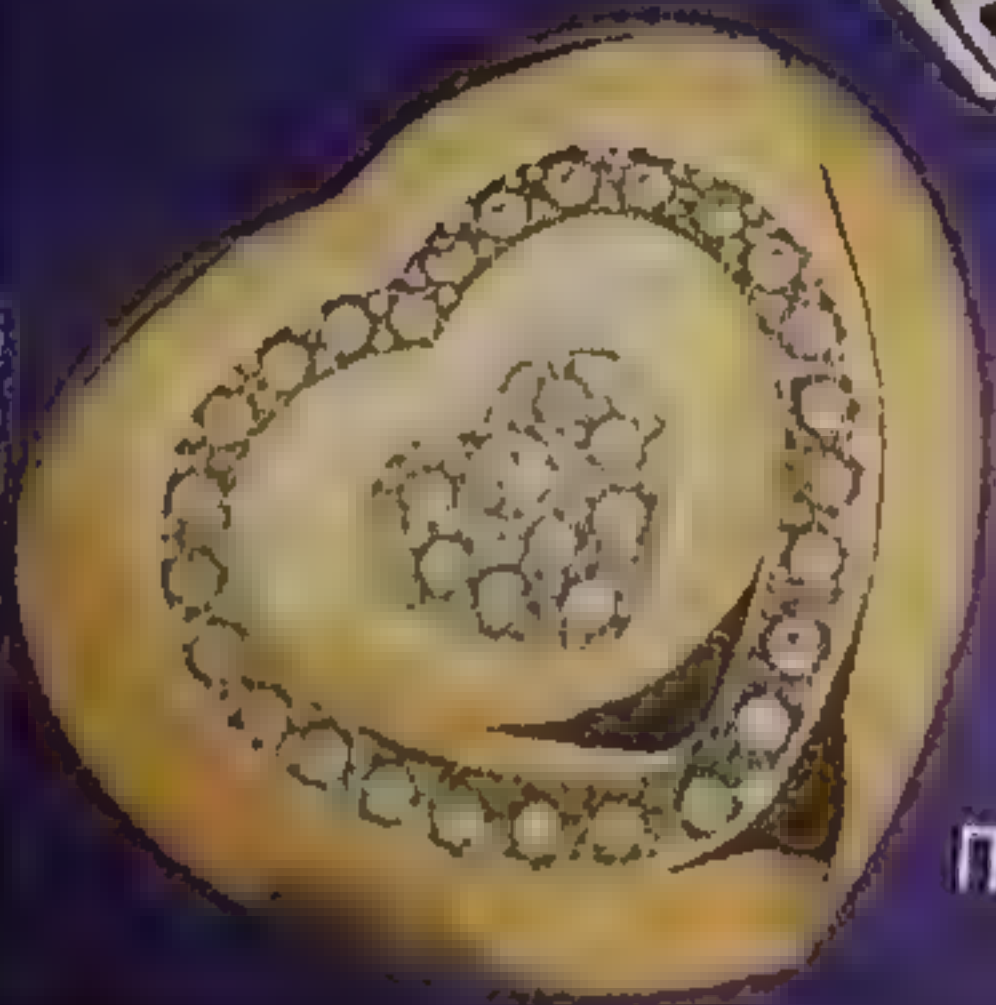
WEB: WWW.E-MAGNET.RU

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

Сан-эпидем. заключение №77.01 от 06.09.01



ENERGETIX





ПОЙТЕ на здоровье!

Помните известные слова В.И. Лебедева-Кумача: «Легко на сердце от песни веселой...»? Наверно, Василий Иванович и сам не подозревал, насколько он был прав, когда писал эти строки. Ведь хорошая песня не просто улучшает настроение. Она способна вполне ощутимо поправить наше психическое и физическое здоровье. И это научно доказанный факт.

кии массаж внутренних органов. Польза от такого массажа неоспорима, и если вы решили присоединиться к числу поклонников правильного дыхания, то здравый путь! Но если вы еще не достаточно созрели для того, чтобы пополнить ряды йогов, вам показано пение — менее трудоемкий и более приятный способ научиться управлять своим дыханием.

РАСПОЕМСЯ?

Если вы пели в хоре или посещали занятия какого-нибудь вокального кружка, то наверняка помните, как преподаватель заставлял вас распеваться — подолгу и помногу произносить нараспев ноты, а то и просто несвязные слоги, звуки и их сочетания. Вероятно, кого-то это даже раздражало... Но если бы вы знали, что, помимо разогрева голосовых связок, с помощью этих «распевок» вы укрепляете сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную систему, то, вероятно, сменили бы гнев на милость. Главное, что дает нам пение — это удлиненный выдох. Долгий выдох способствует увеличению объема легких и более полному насыщению крови кислородом. Чем дольше выдох — тем больше здоро-

вья. Русская певческая школа славится широчайшим арсеналом упражнений, с помощью которых можно довести способность управления дыханием до совершенства.

ЩАС СПОЮ...

Даже если вы подозреваете, что голос ваш оставляет желать лучшего, а медведь неоднократно наступил вам на оба уха (бывает такое — что поделаешь!)

вы равно пойте! Ведь пение, помимо ощутимой пользы для здоровья, обладает удивительной способностью: увеличивает продолжительность жизни (имеются данные, что профессиональные певцы в среднем живут дольше, чем представители других профессий).

Кроме того, разучивание текстов песен очень хорошо тренирует память. Особенно это важно для пожилых людей, поскольку постоянная «нагрузка на мозги» является лучшим профилактическим средством такого страшного заболевания, как болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие). Как говорил русский физиолог И. Сеченов, «ум пожилого человека чаще гибнет не от износа, а от неупотребления».

И, наконец, пение — это лучшее лекарство от тоски и одиночества, от стресса и депрессии. Если у вас случилась неприятность, или просто вдруг стало тоскливо, — спойте любимую песню (а лучше несколько), и тогда проблемы сами собой станут менее значительными, солнце засияет ярче, а окружающие покажутся добрее.

Согласитесь, в наше нелегкое время трудно найти более дешевый способ поправить здоровье. Ведь петь можно где угодно и когда угодно: утром, стоя у плиты, или вечером, сидя на лавочке с соседями. А еще песня помогает найти друзей. Ничто так не сближает людей, как спетые в компании песни. Другими словами, отбросьте стеснение и сомнения и начинайте петь. И чем чаще — тем лучше.

Человеческий голос — это, пожалуй, самое удивительное и самое доступное лечебное средство. Любое произношение звуков, будь то пение арий, «мычание» без слов, чтение вслух стихов или молитвы, — может оказать терапевтическое воздействие на организм. Но самым ценным оздоровительным эффектом обладает песня. Итак, обо всем по порядку...

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Почему же так полезно петь?

Когда вы поете, ваше дыхание изменяется. При пении вдох становится более глубоким, а выдох значительно удлиняется. Оказывается, это очень полезно для организма. С нами согласятся йоги, буддийские монахи и приверженцы дыхательных гимнастик. Дело в том, что при таком дыхании в процессе вдоха-выдоха участвуют многие мышцы груди, спины и живота, осуществляя заодно очень мяг-

НАМ ПЕСНЯ СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ...

Одна удивительная история произошла в монастыре на юге Франции. В конце 60-ых годов XX века монахов без видимой причины поразила странная болезнь: братья вдруг стали апатичными, подавленными и утомленными. Приглашенные врачи только один доктор — Альфред Томатис — раскрыл истинную причину странного недуга. Оказалось, что из распорядка дня святых братьев были исключены... часы григорианских песнопений. Раньше монахи собирались по 8-9 раз в день и по 10-20 минут предавались пению. Во время сего действия у покоящихся выравнивалось дыхание, нормализовывалось давление, улучшалось настроение и накапливалась энергия. Это служило благочестивым братьям своеобразной разрядкой и «заправкой двигателя». Спустя несколько месяцев после того, как, по совету доктора Томатиса, песнопения были возобновлены, от былой «эпидемии» не осталось и следа.



Все наши товары
сертифицированы

Очки-тренажеры «Супер Вижн» — это особые, безлинзовые очки, предназначенные как для тренировки глазных мышц, так и для расслабления и отдыха глаз. Поэтому их применение ведет к снижению, а порой и полному избавлению от

близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Они помогают остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции.

Несколько месяцев тренировок, и вы сможете взглянуть на мир ясными, своими глазами.

Суперакция

ТОЛЬКО ДО КОНЦА МАЙСКОГО

Цена очков

«Супер Вижн»

580 руб

450 руб

Чулка для очков — 100 р.

Заказывайте наши товары почтой, наложенным платежом с оплатой при получении. Почтовый сбор за наложенный платеж составит не более 8% от общей стоимости заказа.

Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн»

150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн»

ЖДИТЕ НОВЫХ СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЙ



Доктор Вижн

ПРЕДЛАГАЕТ

Загрязнение окружающей среды, стрессы привели к тому, что само понятие «здоровый желудок» стало чем-то из области фантастики. А желудок, как и сердце, является фундаментом здоровья всего организма.

А выход, оказывается, совсем рядом — это стопроцентно натуральный пищевой препарат «Санта-Русь», разработанный микробиологом А.С. Бессерёжновым. Этот молочнокислый препарат не имеет аналогов в мире. Он **гарантирует** излечимость самых распространенных болезней желудочно-кишечного тракта: ан-, гипо- и гиперацидных гастритов, язвенной болезни и дисбактериозов. «Санта-Русь» — уникальное средство профилактики заболеваний желудка, кишечника, печени, почек; незаменимая скорая помощь при отравлениях. Препаратом даже можно обрабатывать раны для скорейшего заживления.

«Санта-Русь» содержит двадцать аминокислот, множество поливитаминов и минеральных веществ, которые нормализуют обменные процессы и секрецию желудочно-

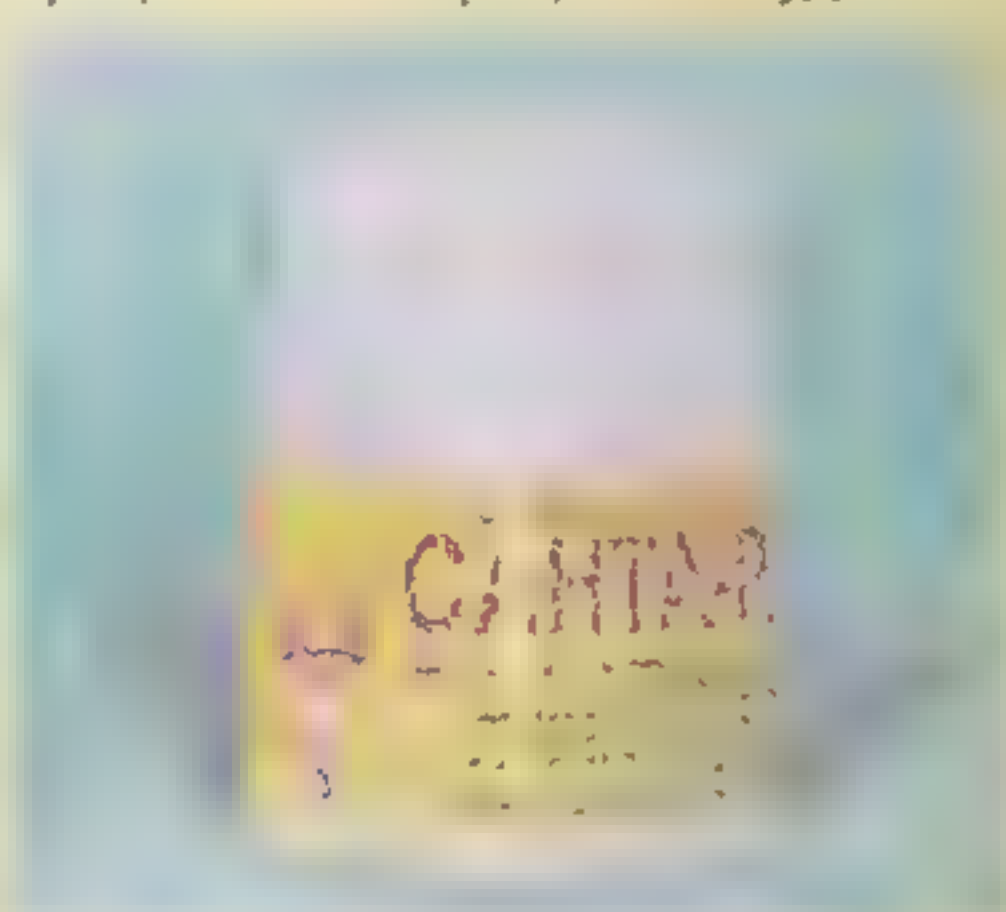
кишечного тракта; **восстанавливают** микрофлору и эпителиальный слой кишечника при дисбактериозах; убивают сальмонеллы, синегнойную и туберкулезную палочки, гнилостные и другие патогенные микробы; способствуют выведению из организма токсинов, аллергенов, нормализуют вес, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям; при диабете окисляют избыток глюкозы, превращая ее в гликоген; регулируют обменные процессы в кожных покровах.

Многолетние клинические испытания проходили в госпиталях имени Н.Н. Бурденко, А.А. Вишневского, в санаториях «Ворошиловский», «Аврора», «Адлер», «Прогресс», крупнейших клинических больниц Москвы, Санкт-Петербурга, Киева, Минска, Сочи...

За сорок лет применения — сначала это был напиток «Здоровье», ранний аналог «Санта-Руси», — препаратом успешно пролечились более тридцати миллионов человек! **Присоединяйтесь!**

Курс лечения — 5 упаковок.

Цена: 125 руб.



Врачи поставили ей страшный диагноз. Жила только на обезболивающих... Однажды сын, преподаватель, принес маленькую капсулу и прикрепил к ее телу. Через два дня мать встала с постели и даже вышла на улицу!

История, рассказанная в одной из московских клиник, кажется фантастической. Но та женщина подтвердила: капсула с голограммой «НЕВОТОН» действительно вернула ей здоровье: прошли сильнейшие спазмы сосудов головного мозга, боли в суставах и язва желудка.

«НЕВОТОН» — единственный биокорректор, имеющий патент и лицензию Минздрава России.



Вот официальный перечень излечиваемых болезней: заболевания сердечно-сосудистой системы; желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, моче-выделительной и половой систем; поражения опорно-двигательного аппарата; неврологические, нервно-психические расстройства; ЛОР-заболевания, бронхиальная астма, аллергия; зубная боль, пародонтоз.

«НЕВОТОН» может не только вылечить — он снимает стрессы, повышает иммунитет, «изгоняет» бессонницу.

Поэтому его рекомендуют и здоровым людям.

Цена: 460 руб.

Можно сделать заказ по телефону: (0852) 720-832.

На нашем сайте в Интернете: www.doctorvision.ru,

воспользоваться электронной почтой: info@doctorvision.ru.

Если Вы хотите получить бесплатный каталог наших товаров, отправьте нам заявку по почте или позвоните по телефону.

Фирменный магазин «Доктор Вижн» находится в Сочи: Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ?

При первых признаках простуды: ознобе, чихании, першении в горле и т.д.) главное незамедлительно принять меры, поспешив уничтожить микробы «на корню». Обильное питье, отдых, небольшие легкие перекусы салатов из полезных корешков (редьки, брюквы, сельдерея, репы) помогут ускорить ваше выздоровление.

ЧЕМ ЗАПИТЬ ПРОСТУДУ?

➤ **Молоко с чесноком.** 1 стакан молока, 1 зубчик чеснока, 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы (ее всегда можно купить на рынке там же, где и мед). Молоко довести до кипения, снять с огня, добавить раздавленный чеснок и пыльцу, хорошо размешать и слегка охладить. Выпить горячим перед сном. Это средство очень сильное: чеснок содержит аллицин – вещество, которое уничтожает вирусы и бактерии, а цветочная пыльца – концентрат витаминов, необходимых нашему иммунитету для борьбы с микробами.

➤ **Рябина с медом.** 3 столовые ложки сухих измельченных цветков и плодов рябины красной залить в термосе 1 л кипятка, настоять 4-5 часов, процедить и пить по 1 стакану настоя, растворяя в нем по 1 ст. ложке меда.

➤ **Клюквенный морс.** 1 ст. ложку клюквы размять и залить 1 л кипятка. Это отличное жаропонижающее и противовоспалительное средство, мобилизует защитные силы организма. Морс усиливает потоотделение, возбуждает аппетит и

снимает лихорадочное состояние. Клюква – природный антибиотик. Если добавить в клюквенный морс мед, то целебное действие еще усилится.

➤ **Лимонный сок с медом.** Сок 1 лимона смешать с 2 столовыми ложками меда. Этот напиток также поможет ускорить выздоровление. Часто его советуют пить горячим, но этого делать не надо – витамины разрушаются, и целительный эффект снижается вдвое. Лимон содержит массу фитонцидов, от которых микробам не поздоровится, а большая доза витамина С мобилизует иммунитет. Мед снизит температуру, заставит пропотеть, да и сок заодно подсластит.

➤ **Плоды шиповника с малиной и медом.** 2 столовые ложки плодов шиповника заварить в термосе крутым кипятком – 0,5 л и дать постоять 2-3 часа. Можно оставить на ночь. Перед тем, как пить, добавить в питье свежую малину (если есть – свежемороженную) или малиновое варенье, 1 столовую ложку меда на стакан напитка.

➤ **Луковый сок с молоком.** 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Отличное лечебное



питье, если, конечно, вы сможете его проглотить. Репчатый лук содержит огромное количество целебных эфирных масел и фитонцидов, в том числе, летучих. Возбудители болезни погибают даже при вдыхании его запаха. Молоко же смягчает вкус и помогает лечебному напитку лучше усваиваться.

● Во время эпидемии гриппа применяйте, как защитное средство: 5-6 долек чеснока растолочь в ступке, засыпать в бутылку с узким горлышком и нюхать 2 раза в день по 5-7 минут. В перерывах бутылку закрывать.

● Детям, посещающим детский садик вешают на шею шнурок с закрепленным футляром от киндерсюрприза, в котором проделаны дырочки, а внутри находится разрезанный на маленькие кусочки чеснок. Такой «талисман» повышает шансы пережить сезон простуд «безболезненно».

● Частенько бытует мнение, что если попариться в баньке, то любой простуде придет конец. На самом деле – это опасное мероприятие. Когда вы начинаете заболевать, вы не можете знать заранее, что у вас: легкое ОРЗ, ангина или вирусное заболевание, например, грипп. Легкая простуда действительно может поддаться такой процедуре. Но если вас атаковал серьезный микроб, то вся энергия должна быть направлена на борьбу с ним, а излишнее перегревание только отнимет силы. Организму придется затратить всю энергию на поддержание нормальной температуры тела во время нахождения под горячим душем или в парилке. В результате, вы можете только усугубить свое положение.

САЛАТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Салат из репы, сельдерея и моркови

Одну среднюю репу, половину корня сельдерея, одну морковь натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, соком лимона, посолить, перемешать.

Салат из редьки с апельсинами и яблоками

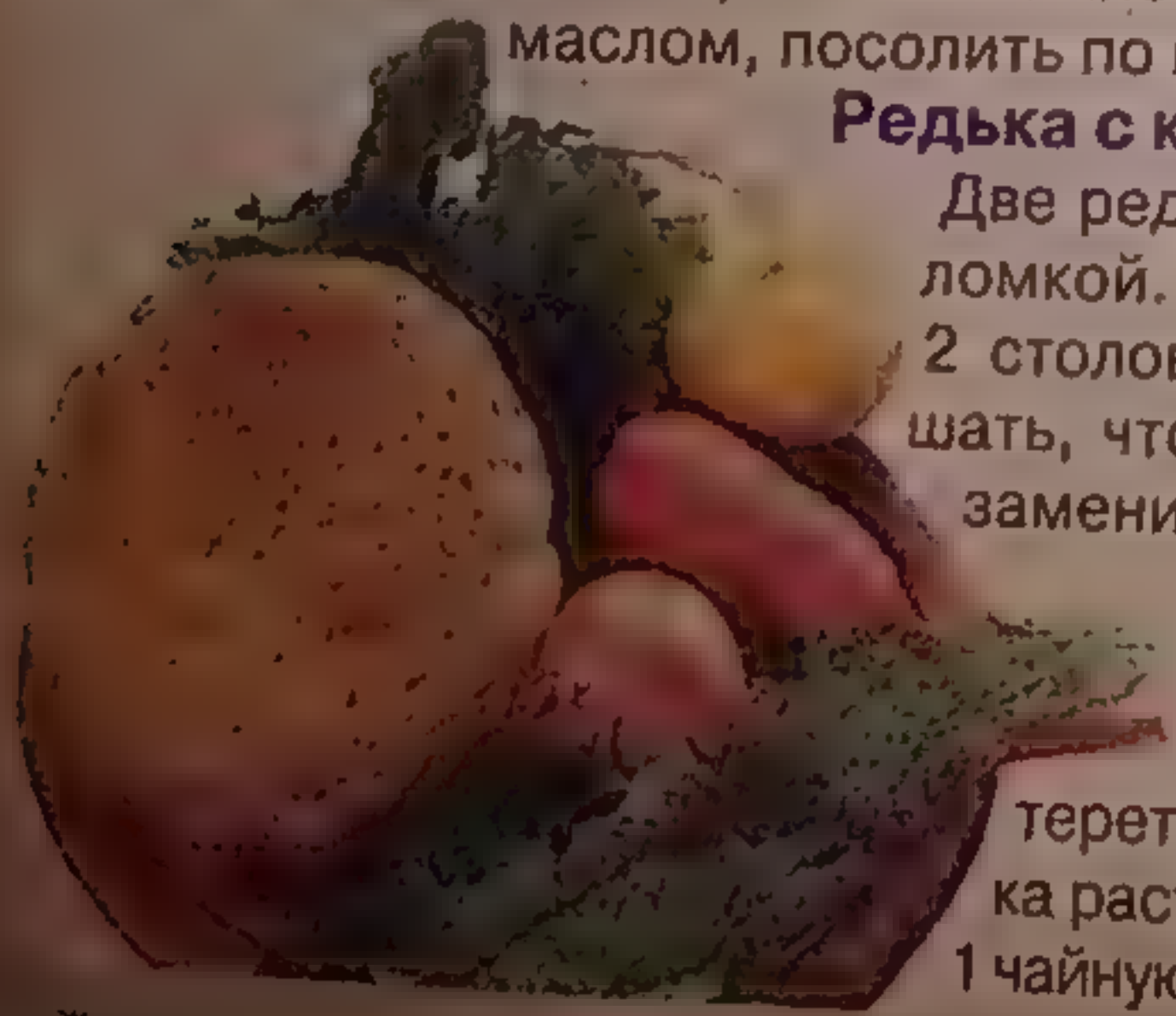
Редьку (1 большую или 2 маленькие) очистить, натереть на крупной терке. Очищенный апельсин разделить на дольки и нарезать на кусочки. Два яблока очистить от кожуры и нарезать мелкими кусочками. Лимон вместе с кожурой натереть на мелкой терке. Все компоненты смешать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Редька с клюквой

Две редьки очистить, нашинковать крупной соломкой. Добавить 2 столовые ложки клюквы, 2 столовые ложки меда и осторожно перемешать, чтобы не повредить ягоды. Редьку можно заменить репой или брюквой.

Хрен со свеклой и чесноком

200 г хрена натереть на мелкой терке, 1 среднюю свеклу отварить, очистить, натереть так же на мелкой терке. 2 зубчика чеснока растолочь. Все смешать, добавить 100 г воды, 1 чайную ложку уксуса, соль по вкусу.



...способствующий, мобилизирова- на 1 став...
...ное средство. Морс усиливает...
... органы организма. Морс усиливает...
...отделение, возбуждает аппетит и

САЛАТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Салат из репы, сельдерея и моркови

Одну среднюю репу, половину корня сельдерея, соком лимона, посолить, перемешать.

Салат из редьки с апельсинами и яблоками

Одну среднюю редьку, половину корня сельдерея, соком лимона, посолить, перемешать.

Редька с клюквой

Очистить, натереть на крупной терке, добавить 2 столовые ложки перемешанной редьки, посолить по вкусу.

Хрен со свеклой и чесноком

Очистить, натереть на крупной терке, добавить 2 столовые ложки перемешанной хрена со свеклой и чесноком, посолить по вкусу.

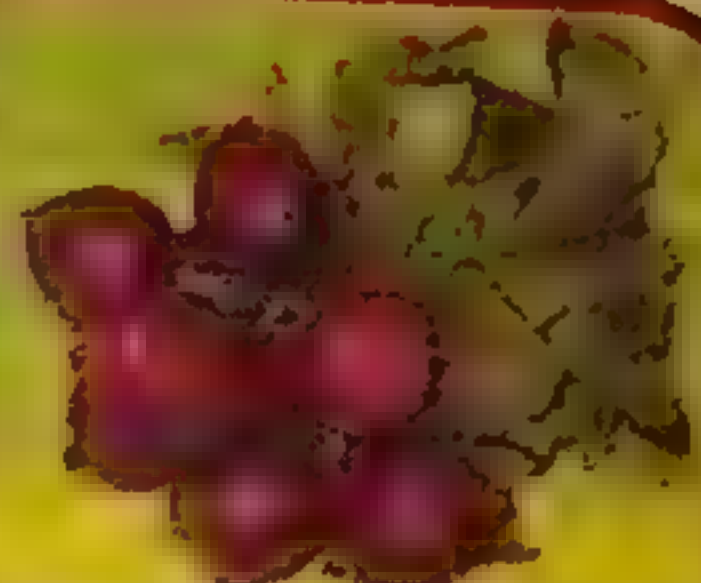


«Желаем Здоровья» №20(49). Учредитель ООО «Издательство «Весна»
31-72-13. Редактор Осипов В. В. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главлотамт а я 11 газета «Желаем Здоровья»
за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ГИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С. Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 130500 экз. Сдано в печать 14.10.2005 г. Перепечатка материала допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте противопоказания.

...попарив...
...де придет ко...
...опасное мероприя...
...наете заболеть, вы не...
...заранее, что у вас: легкое ОРЗ...
...или вирусное заболевание, например...
...грипп. Легкая простуда действует на...
...может поддаться такой процедуре...
...но если вас атаковал серьезный ми...
...кроб, то вся энергия должна быть на...
...правление на борьбу с ним, а излишнее...
...перегревание только затратит всю...
...организму придется тратить силы...
...энергию на поддержание нормальной...
...температуры тела во время парилке...
...В результате, вы можете только усугу...
...бить свое положение.

Отдел распространения и рекламы: тел. (0722) 33-18-33,
13.05.2005 г. Федеральная служба по надзору
за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ГИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С. Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 130500 экз. Сдано в печать 14.10.2005 г. Перепечатка материала допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте противопоказания.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С РЕДИСКОЙ



Жулина

газета о вкусной и здоровой пище

№ 5 (69) МАЙ 2007



ВЫПЕЧКА
С МАКОМ

ЧТО ЕДЯТ
ТОРЕАДОРЫ



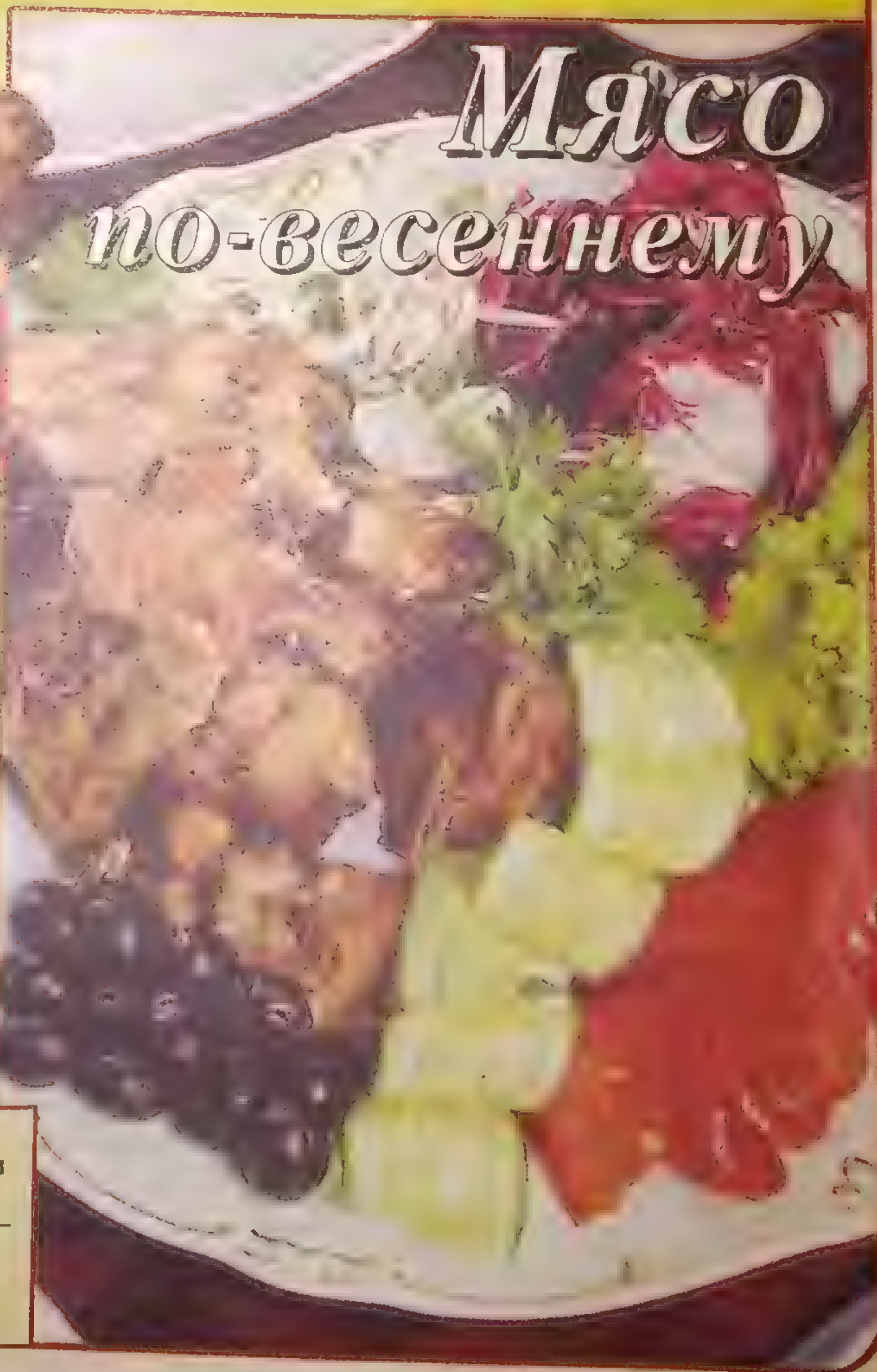
Подписка принимается с любого
месяца на всей территории России
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

39881

зелёный
каталог

12835

каталог
МАП



ЧТО ТАКОЕ ЛУК-ШАЛОТ И ЛУК-ПОРЕЙ



«В кулинарных рецептах мне не раз встречался такой ингредиент, как лук-шалот. Что это за лук и чем он отличается от репчатого? И ещё интересно было бы узнать о луке-порее».

М. С. САМОХИНА, г. Тверь

Лук-шалот и лук-порей пока ещё не так широко распространены у нас, как привычный и всеми любимый репчатый лук. Луковица шалота невелика по размеру, имеет вытянутую форму, нередко луковицы сдвоены. Внешне этот лучок довольно похож на всем известный лук-севок, но крупнее его. Профессиональные кулинары, действительно, при приготовлении того или иного блюда чаще отдают предпочтение луку-шалоту. По вкусовым качествам он сочнее, мягче, слаще и ароматнее репчатого лука. Чтобы сохранить эти его качества, луковицы после уборки сразу помещают в холодильник.

Лук-порей сейчас есть в продаже круглый год. Обнаружить его можно в отделах, где продаются импортные тропические плоды и овощи. Лук не имеет явно выраженной луковицы, в пищу идёт белая и довольно массивная съедобная часть. У некоторых растений она достигает длины около 25-30 см, а толщина её до 4-5 см. У этого лука своеобразный вкус, не такой резкий и «злой», как у репчатого. Вкусен во всех блюдах, как в свежем, так и в жареном виде. Идёт как приправа в овощные салаты, как гарнир — для чего лук поджаривают на масле. Можно положить вместо репчатого в суп или борщ. С луком-пореем даже готовят голубцы: начинку помещают в пластины белой мякоти. Лук-порей придаёт блюдам нежным вкусом и приятную остроту. В последнее время лук-порей полюбили и стали выращивать наши дачники и огородники, потому что это растение прекрасно растёт на грядках и в средних широтах. После сбора урожая в сентябре лук можно несколько месяцев хранить в герметичном полиэтиленовом пакете в холодильнике.

И МЯСО МОЖЕТ БЫТЬ ГАРНИРОМ

«Читала, что во французской кухне гарнир — это украшение блюд. А у нас гарниром считается и рис, и макароны, и картошка. Так что же такое «гарнир»?»

Г. О. ИВЛЕВА, г. Мурманск



Слово «гарнир» в переводе с французского (от фр. Garnir) означает «украшать», «наполнить». Во французской и международной ресторанной кухне гарнир — украшение блюд. Это могут быть овощи или пряная зелень (петрушка, укроп, сельдерей и любая зелёная веточка), выложенные на тарелке вокруг основного блюда. В русской кухне гарниром называется традиционное дополнение к блюду из мяса, рыбы или птицы, которые подаются в качестве горячего. На гарнир наши хозяйки готовят ово-

щи, картофельное пюре и даже каши. Однако в ряде кухонь гарниром могут называть любую меньшую часть блюда по отношению к большей. Историк В. В. Похлёбкин пишет: «Так, в азербайджанском плове рис будет основным блюдом, а мясо, фрукты — гарниром». Риса в плове всегда бывает больше, чем мяса, значит, рис — большая часть, а мясо — меньшая, гарнир. Конечно, это утверждение звучит для нас непривычно, ведь оно не соответствует традиционному бытовому представлению о гарнирах. Но таковы кулинарные традиции.

КАК ГОТОВИТЬ ВЕШЕНКИ

«Недавно впервые купила грибы вешенки. Когда начала резать грибы, обнаружилось, что ножка у них довольно жёсткая. Подумала-подумала и всё-таки пожарила вместе и шляпки, и ножки. Грибы получились вкусные и ароматные, но ножки жевались плохо. Подскажите какие-нибудь простые рецепты с вешенками. А ещё мне интересно: куда девать грибные ножки, неужели выбрасывать?»

Е. Н. КУДИНОВА, г. Воронеж

Вешенки — очень вкусные и ароматные грибы. Многим хозяйкам они нравятся даже больше, чем шампиньоны — если говорить о грибах, выращенных в искусственных условиях. Да и стоят вешенки дешевле. Вкусны эти грибы в любом виде: и жареные, и тушёные, и в пирогах, и в соусах. Действительно, ножки у вешенок жёсткие. Экономным хозяйкам профессиональные кулинары советуют поступать так: гриб-

ные ножки не выбрасывать, а высушивать, а потом измельчать в порошок. Этот порошок можно добавлять в соусы, супы и грибные фарши. Из вешенок готовят самые разные блюда.

Вешенки сочетаются с чесноком, шалфеем, кориандром и хреном. Вкусны с кислыми добавками. Аппетитно выглядят, когда их не нарезают, а разорвали вдоль пластинок руками. Предлагаем два простых рецепта.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ВЕШЕНКАМИ

На 6 порций: 500 г вешенок, 500 г кальмаров, 4 варёных яйца, 1 луковица, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные вешенки отварить в течение 5 мин. в подсоленной воде, откинуть и мелко нарезать.
2. Кальмары вымыть, подготовить и отварить в течение 3 мин. Нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами и ошпарить кипятком, чтобы не горчил.
3. Соединить грибы, кальмары, лук и нарезанные кубиками варёные яйца. Заправить всё майонезом и аккуратно перемешать.

СПАГЕТТИ С ВЕТЧИНОЙ И ВЕШЕНКАМИ

На 4 порции: спагетти. Для соуса: 200 г ветчины, 200 г вешенок, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, раст. масло, 1 ч. л. орегано (душицы), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину нарезать небольшими кубиками, вешенки — ломтиками. Всё вместе обжарить на раст. масле. В конце добавить орегано, измельчённый чеснок и нарезанные помидоры. После этого тушить соус 15 мин. Если получится слишком густым, разбавить бульоном и довести до кипения.
2. Отваренные спагетти откинуть на дуршлаг, сразу же разложить по тарелкам и полить готовым горячим соусом.

Древние греки считали, что кроме девяти известных муз существует ещё и десятая — богиня Кулина, покровительствующая искусству приготовления вкусной и здоровой пищи.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из кальмаров с вешенками	2
Салат «Крабовый»	5
Хрустящий салат с гренками	5
Закуска с редисом, сыром и яйцами	6
Салат с овощами, сыром и ветчиной	6
Паштет с творогом и редисом	6
Салат «Весенний» (из зелени и овощей)	6
Салат с чесночными гренками	7
Лёгкий пёстрый салат	7
Салат с огурцами, редисом и копчёным сыром	7
Салат из редиса с яблоками и листьями клубники	7
Салат из редиса с курицей и зелёным горошком	7
Салат из редиса и картофеля	7
Апельсиновое масло	9
Грибное масло	9
Масляные шарики с укропом и чесноком	9
Красное масло	9
Масляные шарики с яичными желтками	9
Масляные шарики с грецкими орехами	9
Салат «Самый зелёный» (из капусты, зелёного салата, сыра)	11
Салат «Эверест»	11
Салат из печени с грибами, огурцами и яйцами	14
Салат из печени со свёклой и чесноком	15
Сальмон из морепродуктов с овощами	16

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Холодный кефирный суп с хлебом и петрушкой	5
Чесночный суп	16
Гаспачо	16

БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И СУБПРОДУКТОВ

Мясо «Гурман»	12
Баранина «Гриль»	12
Саррабуло (рагу по-португальски с мясом и печенью)	12
Фаршированные свиные кусочки	13
Мясо, тушённое с пивом и зеленью	13
Котлеты с базиликом	13
Зелёное лобио с мясом	13
Мясной рулет с рисом и морковью	13
Хашлама	13
Печёночные оладьи, запечённые с овощами	14
«Варнички» с печёнкой	14
Печень, запечённая с картофелем и луком	15
Гречневая каша с печенью и луком	15
Печень в горчичном соусе	15
Печёночная колбаса	15
Печёнка в томатном соусе	15
Бычьи хвосты, тушённые с помидорами	17

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Эскабече из рыбы (рыба в маринаде)	17
Рыбный пудинг по-мадридски	17
Креветки «Пиль-пиль»	17
Пазлья	17

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Голубцы с сыром	10
Капустные трубочки с творогом	10
Капустные трубочки с картофельным пюре	10
Запеканка из свежей капусты	10
Холодные голубцы из ранней капусты	11
Капустник из молодой капусты с фрикадельками	11
Оладьи из капусты и кальмаров	11
Припущенная ранняя капуста	11
Писто по-ламанчски (овощи, жаренные с беконом)	17

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

Спагетти с ветчиной и вешенками	2
---------------------------------------	---

БЛЮДА ИЗ ХЛЕБА

Экономная хлебная запеканка	4
Блинчатый пирог с рыбой и грибами	4
Пудинг из хлеба с сыром и луком	5
Горячие бутерброды с грибным фаршем	5
Запеканка «Дачная»	5
«Ленивые ватрушки»	5
Бутербродный торт с селедочной массой	5

ВЫПЕЧКА

Маковый пирог	18
Печенье взбивное с маком	18
Яблочно-творожный чизкейк с маком	18
Маковник «Крупеничка»	19
Торт «Подарочный»	19
Бабка маковая	19
Песочная мазурка с маком и лимонной помадкой	19
Торт «Ёжик»	19

СОУСЫ

Соус карри с яблоками	20
Соус с маринованными огурцами	20
Соус чили	20
Соус с хреном	20
Сацики	20
Соус из йогурта с помидорами и маслинами	20
Томатная салса	20
Зелёный соус	20

ДЕТСКАЯ КУХНЯ

Витаминные трубочки	21
Суп-пюре из курицы	21
Сладкий лук	21
Банановое «эскимо»	21
Картофельная пицца	21
Сосисочные пружинки	21

«ЧТИ ХЛЕБУШЕК!...»



Для русского человека хлеб издревле был главным кормильцем, и отношение к нему – бережное и почтительное. В городах Московского княжества соблюдали строжайший контроль за качеством хлеба и ценами на него. В царском указе 1626 года «О хлебном калачном весе» были установлены цены на 26 сортов хлеба из ржаной муки и 30 – из пшеничной. Если же приставы обнаруживали нарушение технологии выпечки или обсчёт покупателей, нарушителя подвергали штрафам и наказаниям. Причём, пока секли его, приговаривали: «Чти хлебушек!...» А указом Петра I от 14 января 1725 года полагалось «... за то бить батогами и тот сырой и маловесный хлеб брать на госпиталь». Лучшие пекари и мукосеи, натирщики и калашники так преуспели в мастерстве и умении, что послы других государств отправляли российский хлеб к европейским дворам. Русские цари во время пира одаривали приглашённых гостей хлебом с царского стола. Это отличие считалось особенно почётным, ведь хлеб почитали как Божий дар. В начале XIX века в Москву из Калужской губернии прибыл родоначальник будущего большого хлебного дела Максим Филиппов. Самым талантливым из этой династии оказался его внук Дмитрий Иванович. Он придумал уникальные сорта хлеба, и когда его спрашивали, как ему удаётся такие хлеба печь, он неизменно отвечал: «Хлебушко, оно заботу любит. Выпечка-то выпечкой, а вся сила в муке... чтоб ни соринки, да ни пылинки. И очень просто». У печи стоял наравне с простым пекарем. Из множества хлебов самым лучшим считался крупчатый белый хлеб из хорошо обработанной пшеничной муки. Проверял партию такого хлеба Филиппов лично и довольно странным способом: заворачивал каравай в полотенце и всей своей многопудовой массой садился на него, отчего хлеб превращался в тонкий блинчик. Если через 30 секунд он принимал первоначальную форму, и при этом не повреждалась корочка – слышалось одобрительное: «С Богом!». Недавно у нас в продаже появились домашние печки для выпечки хлеба. Может, и нам стоит научиться печь свой вкусный хлеб, как это делали наши предки?

Алла ОРЛОВА

ЭКОНОМНАЯ ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 6-8 порций: 200 г грудинки (бекон, шпика), 2-3 луковицы, 2 чёрствых батона, 250 г нежирного творога, 3 яйца, 250 г сливок, 1/2 ст. молока, 200 г твёрдого сыра («Гауда»), 1 пучок петрушки, щепотка молотого мускатного ореха, жир для смазывания формы, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грудинку (бекон, шпик) мелко порезать, обжарить. Добавить измельчённый лук. Жарить до прозрачности лука.
2. Батоны нарезать ломтиками в 1 см. Петрушку помыть, обсушить и мелко порубить. Сыр натереть на средней тёрке.
3. Смешать творог, яйца, сливки и молоко. Посыпать мускатным орехом. Посолить, поперчить по вкусу.
4. В форму, смазанную жиром выложить ломтики батона, прослаивая петрушкой, грудинкой с луком и 3/4 частью тёртого сыра. Залить сверху творожной массой, посыпать оставшимся сыром. Запекать в разогретой духовке до готовности.

СОВЕТ. Количество грудинки можно брать любое, но не меньше 200 г.

И. Н. КАШИРСКИХ, г. Воронеж



Наши предки были неглупыми людьми. Они верили, что все злое...

...которые мы и сейчас делаем. Например, когда рожает черт, и если после этого человек весит больше, чем хлеб, будет весить больше, чем он сам, то это дурак, черт оставит беда!

рец, соль.

КАШЕВАТЫЙ ПИРОГ С РЫБОМ И ГРИБАМИ

На 6-8 порций: 1 не слишком мягкий батон, 300 г рыбного фарша, 100 г сала, 200 г грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г майонеза, 100 г кетчупа, 1-2 помидора, 1 огурец, 100 г тёртого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, зелень, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С батона срезать по длине верхнюю корку, осторожно вынуть мякиш, оставив стенки толщиной 1,5-2 см. Смазать изнутри и снаружи сливочным маслом.
 2. Половину мякиша батона мелко покрошить, смешать с майонезом и кетчупом.
 3. Сало мелко нарезать и обжарить. Добавить рыбный фарш, мелко нарезанные грибы и лук. Жарить до готовности и остудить.
 4. Перемешать остывшую поджарку с сырым яйцом, замоченным мякишем батона и рубленой зеленью. Посолить, поперчить.
 5. Заполнить батон полученной начинкой. Сверху выложить кружки помидоров и огурцов. Смазать майонезом. Запекать в разогретой духовке 25 мин. Вынуть батон из духовки, посыпать тёртым сыром. Запекать ещё 5 мин., пока сыр не расплавится.
- СОВЕТ.** Этот пирог можно делать и в микроволновке.

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА, г. Бобров, Воронежская обл.

•СОЧНО•

САЛАТ «КРАБОВЫЙ»
(из крабовых палочек, сыра, яиц, чеснока и сухариков)

На 4-6 порций: 250 г крабовых палочек, 3-4 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, 1/2 небольшого белого батона, сок 1 лимона, сливочное масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Батон нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до румяной корочки.
2. Крабовые палочки и яйца нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке. Чеснок мелко порубить.
3. Соединить крабовые палочки с сыром, яйцами и сухариками. Посолить по вкусу, полить лимонным соком и заправить майонезом.

Г. И. ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

•БЫСТРО•

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ

На 6-8 порций: буханка бородинского (или белого хлеба), ветчина, маринованные огурцы, маринованные грибы, 1 луковица, 200 г тёртого сыра, 2 варёных яичных желтка, 2 ст. л. пива.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маринованные огурцы, ветчину, луковицу и грибы пропустить через мясорубку. Тёртый сыр смешать с рублеными желтками и пивом.
2. Фарш выложить на хлеб, нарезанный ломтиками, сверху намазать сырной массой. Запекать в духовке 15 мин.

О. М. ТОЛСТЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

•АРОМАТНО•

ЗАПЕКАНКА «ДАЧНАЯ»

На 6 порций: 1 буханка пшеничного хлеба, 200 г колбасы (ветчины), 2-3 помидора, 50 г твёрдого тёртого сыра, сливочное масло, перец, соль. Для зелёной массы: 400 г шпината, 1-2 яйца, 1 плавленый сырок, чеснок, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Буханку хлеба разрезать вдоль на 6 ломтей, обжарить на сливочном масле.
2. Приготовить зелёную массу: шпинат измельчить, посолить, поперчить, добавить взбитые яйца, раздавленный чеснок и натёртый на тёрке сырок. Всё перемешать.
3. Ломти хлеба выложить на противень, намазать зелёной массой, посыпать мелко нарезанной колбасой (ветчиной), накрыть кружками помидоров, посолить, поперчить и посыпать тёртым сыром. Запекать 30-35 мин.

Оксана ТОЛСТЫХ, г. Елец, Липецкой обл.

•СЫТНО•

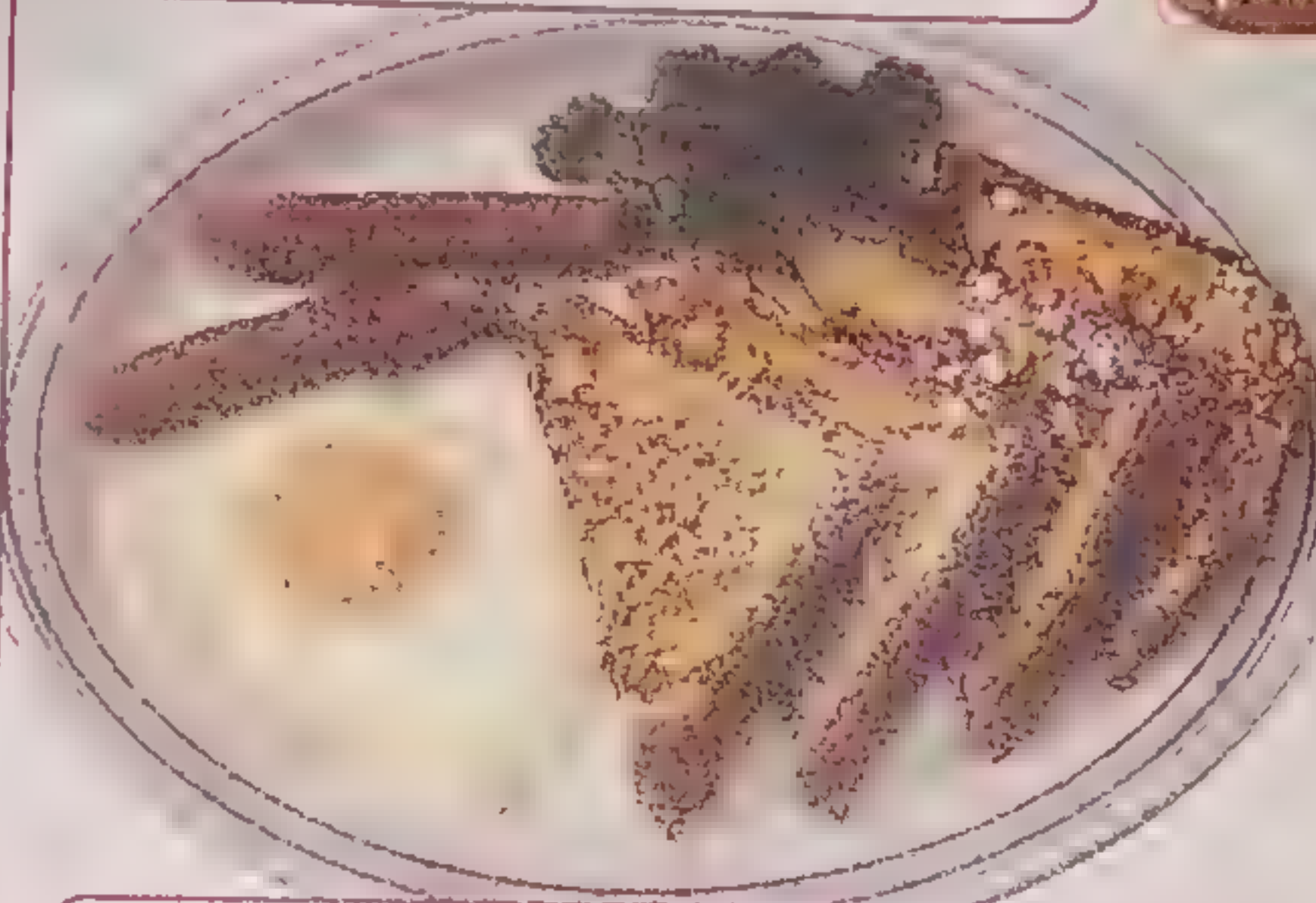
ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБА С СЫРОМ И ЛУКОМ

На 4-6 порций: 400-450 г лука, 4 куска хлеба с отрубями, 2 ст. л. оливкового масла, 4 яйца, 2 ст. молока, 1 ст. л. готовой горчицы, чёрный молотый перец, 100-150 г твёрдого сыра, 100-150 г копчёного сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до мягкости. Добавить нарезанный мелкими треугольниками хлеб без корок и хорошо перемешать.
2. Взбить в большой миске яйца с молоком. Добавить горчицу и молотый перец. Весь сыр нарезать мелкими кубиками. Отложить 2 ст. л. твёрдого сыра, остальную сыр всыпать в молочно-яичную массу. Добавить лук и хлеб из сковороды и перемешать.
3. Полученную массу вылить в неглубокую, слегка смазанную оливковым маслом форму, сверху посыпать отложенным сыром. Запекать в духовке 45 мин. при 180°C.
4. Готовый пудинг сразу же подать к столу.

Алла НАЗАРОВА, г. Рязань



•ЛЕГКО•

ЛЕНИВЫЕ ВАТРУШКИ

На 4 порции: 250 г творога, 1 яйцо, 1 яичный желток, 2 ст. л. сгущёнки, батон, раст. масло без запаха. Для замачивания батона: молоко с сахаром.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растереть с яйцом и сгущённым молоком.
2. Батон нарезать ломтиками, замочить в сладком молоке. На каждый ломтик намазать творожную начинку, смазать взбитым яичным желтком. Выложить на противень, смазанный раст. маслом. Запекать в разогретой духовке на среднем огне.

Д. Т. КРЮКОВА, г. Миасс

•НЕДОРОГО•

ХОЛОДНЫЙ КЕФИРНЫЙ СУП С ХЛЕБОМ И ПЕТРУШКОЙ

На 4 порции: 1 л кефира, 2-3 луковицы, 2-3 огурца (зимой — солёные), 1/3 буханки ржаного хлеба, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук измельчить, огурцы нарезать соломкой (не тереть), суточный ржаной хлеб натереть на крупной тёрке, добавить зелень петрушки.
2. Всё залить кефиром любой жирности, посолить по вкусу.

Е. И. АНИСИМОВА, г. Воронеж

Говорят, что итальянская женщина никогда не выбросит черствый хлеб, а сделает из него заправку для супа. И заправки могут быть самые разные.

Самая известная заправка из черствого хлеба делается для супа гаспачо. Для этого в размятые помидоры, огурцы, перец и лук добавляют размоченный в воде или томатном соке с добавлением оливкового масла, соли, перца и уксуса хлеб.

На Руси тёртый с луком черствый хлеб клали в мелко нарезанную кислую капусту — и получали всем известную тюрю.

Натёртым на тёрке или размоченным черствым хлебом можно заправлять любые овощные супы-пюре — для придания им густоты. Причём годится как изысканный, так и самый простой «серый» хлеб.



•ПРОСТО•

ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С ГРЕНКАМИ

На 4 порции: 1 небольшая буханка хлеба, 2-3 яйца, раст. масло, 1 пучок зелёного лука, 200 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на раст. масле до появления хрустящей корочки.
2. Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками, лук мелко порубить. Смешать с гренками, посолить, заправить майонезом и сразу подать к столу.

СОВЕТ. Хлеб может быть как чёрным, так и серым или белым, в зависимости от вашего вкуса.

Г. И. ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

•ЭКОНОМНО•

БУТЕРБРОДНЫЙ ТОРТ С СЕЛЁДОЧНОЙ МАССОЙ

На 4 порции: 300 г ржаного хлеба, 300 г филе сельди, 100 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб очистить от корки, придать ему прямоугольную форму и разрезать горизонтально на пласты толщиной 1 см.
2. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с маслом и тщательно вымешать.
3. Смазать пласты хлеба селёдочной массой, аккуратно прижать, выровнять края, завернуть в пергамент и охладить.
4. Перед подачей к столу нарезать торт ломтиками.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

ПЕРВЫЙ МАЙСКИЙ ОВОЩ

Как считают исследователи, семена редиса впервые появились лишь в средневековой Европе в результате селекции. В диком состоянии это растение не встречается. Как и многие диковинные овощи, редис был привезён в Россию Петром I. Но настоящее открытие всеми любимой редиски произошло только в середине XIX века. В то время русский овощевод Ефим Андреевич Грачёв (1826-1877) привёз из Парижской академии сельского хозяйства, промышленности и торговли семена японской редьки, из которых вывел около 35 сортов редиса. В результате работы селекционера появились сорта, «приученные» к холоду и прижившиеся на русской почве. С тех пор во время скудного на витамины перволетья на наших огородах вызревает редиска — маленький, но очень полезный овощ. Тем-то редиска и ценна, что восполняет нехватку витаминов именно тогда, когда их так недостаёт после долгой зимы. Полезную редиску, конечно, можно вырастить и в августе, и в сентябре, но тогда уже этот весенний овощ смотрится довольно скромно на фоне летнего изобилия. И конкуренции не выдерживает.

Другое дело весной. В апреле-мае, чуть только оттаёт почва, редис уже высевают. Овощ этот не капризный, относится к скороспелым и холодоустойчивым культурам: через три-четыре недели созревает первый урожай, даже если случаются небольшие заморозки.

Но один каприз у редиски всё же есть. В отличие от многих овощей она не подлежит ни сушке, ни замораживанию, ни варке. От любой обработки исчезает неповторимый, немного пряный и горьковатый вкус, а сочная мякоть становится ватной. Первый майский овощ требует употребления исключительно в свежем виде — с солью, маслом и сметаной. Лучшие рецепты витаминных салатов и закусок с редисом предлагают авторы «Кулины».

Наталья БАТЕЙКИНА

АРОМАТНО

ЗАКУСКА С РЕДИСОМ, СЫРОМ И ЯИЦАМИ

На 4 порции: 8 кусочков хлеба (или хлебцы), 1 пучок редиса, 2 варёных яйца, 50-100 г сыра, пучок укропа, 1-2 ч. л. сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Натереть на крупной тёрке редиску, сваренные вкрутую яйца и сыр. Добавить мелко нарезанный укроп. Для мягкости добавить сметану и перемешать. Посолить по вкусу.

2. Намазать закуску на хлеб, гренки или тосты.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск



ВКУСНО

САЛАТ С ОВОЩАМИ, СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 200 г сливочного сыра, 200 г нежирной ветчины, 1 пучок редиса, 1-2 солёных или маринованных огурца, 1 пучок листового салата, по 1 пучку зелени петрушки, сельдерея и кинзы, раст. масло или майонез, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натереть на крупной тёрке, ветчину нарезать соломкой, редис — тонкими кружочками (несколько штук оставить для украшения). Зелень измельчить, салат и огурцы мелко порезать, оставив несколько крупных листьев.

2. На блюдо выложить листья салата. Овощи перемешать с сыром и ветчиной, поперчить, посолить, заправить раст. маслом или майонезом, выложить горкой на листья салата, украсить крупными кусочками редиса, огурца и зеленью.

Е. А. БОГДАНОВА,
г. Кореновск,
Краснодарский край



ПРОСТО

ПАШТЕТ С ТВОРОГОМ И РЕДИСОМ

На 4-6 порций: 15-20 редисок, 200 г творога, 100 г сливочного масла, немного молока, 3 ст. л. измельчённого шнитт-лука, соль по вкусу. Для подачи: чёрный хлеб.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог растереть с молоком и маслом, добавить мелко нарезанный или натёртый редис, нарезанный шнитт-лук и соль.

2. Намазать паштет на чёрный хлеб и украсить сверху кружочками редиса.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

ВОСХИТИТЕЛЬНО

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ» (из зелени и овощей)

На 6 порций: 2 огурца, 2 помидора, 1 пучок редиски, 1 отварная морковь, 2 варёных яйца, 2-3 варёных картофелины, по 1 пучку зелёного салата и лука. Для заправки: 3/4 ст. сметаны, 1 ч. л. 9%-го уксуса, 1/2 ч. л. сахарной пудры, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сырые овощи помыть, нарезать ломтиками. Варёную морковь, картофель и яйца очистить, нарезать кусочками или кубиками.

2. Зелёный лук мелко порубить. Листья салата разрезать на 3-4 части.

3. Соединить овощи, зелень и яйца, перемешать. Полить заправкой из сметаны, смешанной с уксусом, солью и сахарной пудрой.

4. Готовый салат выложить в салатник и подать к столу.

А. СЕВРЮКОВА, г. Воронеж

ОСТРО

САЛАТ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

На 2 порции: 1 пучок редиса, по 1 пучку салата и зелёного лука, 150 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Салат и лук хорошо промыть, нарезать, добавить нарезанный кружочками редис, поперчить, посолить, добавить сметану, перемешать.

2. Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле, натереть чесноком. Тёплыми разрезать на несколько частей и смешать с салатом.

Марина ВЕТРОВА,
г. Зерноград, Ростовская обл.

ОСВЕЖАЮЩЕ

ЛЁГКИЙ ПЁСТРЫЙ САЛАТ

На 4 порции: 4 помидора, 2 крупных огурца, 1 пучок редиски, 2 пучка листового салата разных сортов, 1 пучок зелёного лука, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка базилика. Для заправки: 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. воды, 5 ст. л. раст. масла, готовая горчица на кончике ножа, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, огурцы и редис нарезать тонкими кольцами. Салат разобрать на листья, промыть, высушить, нарезать крупными кусками. Лук и чеснок мелко порезать.

2. Приготовить заправку: уксус развести в стакане прохладной кипячёной воды с сахаром, добавить горчицу, перец, соль. Всё взбить с маслом.

3. Овощи хорошо перемешать, полить заправкой.

Е. А. БОГДАНОВА,
г. Кореновск, Краснодарский край

Вот рецепт салатика, который сделала совершенно случайно из оказавшихся дома продуктов. Нам понравилось.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

НЕОБЫЧНО

САЛАТ С ОГУРЦАМИ, РЕДИСОМ И КОПЧЁНЫМ СЫРОМ

На 6 порций: 1 пучок редиски, 2-3 свежих огурца, 100 г копчёного адыгейского сыра, 200 г белокочанной капусты, 1/2 банки консервированной кукурузы, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску помыть, почистить и нарезать полукольцами. Огурцы и сыр нарезать кубиками, капусту — тоненькой соломкой.

2. Всё смешать, добавить кукурузу и заправить салат майонезом.

Сыр не обязательно брать именно такой, как указан: можно приготовить салат со своим любимым сыром.



Хочу рассказать, как можно из редиски сделать мышку для украшения салата. Берёте редиску и срезаете у неё низ (чтобы она стояла на месте), хвостик не отрезайте — это будет хвостик мышки. Ботву срежьте так, чтобы осталось чуть-чуть — это будет носик. Сверху сделайте две прорези для ушек, ушки сделайте из редиски, порезав её кружочками. Вставьте ушки в прорези. Глаза можно выполнить из горошин чёрного перца. Приятного аппетита!

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

ДЛЯ ГУРМАНА

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ЛИСТЬЯМИ КЛУБНИКИ

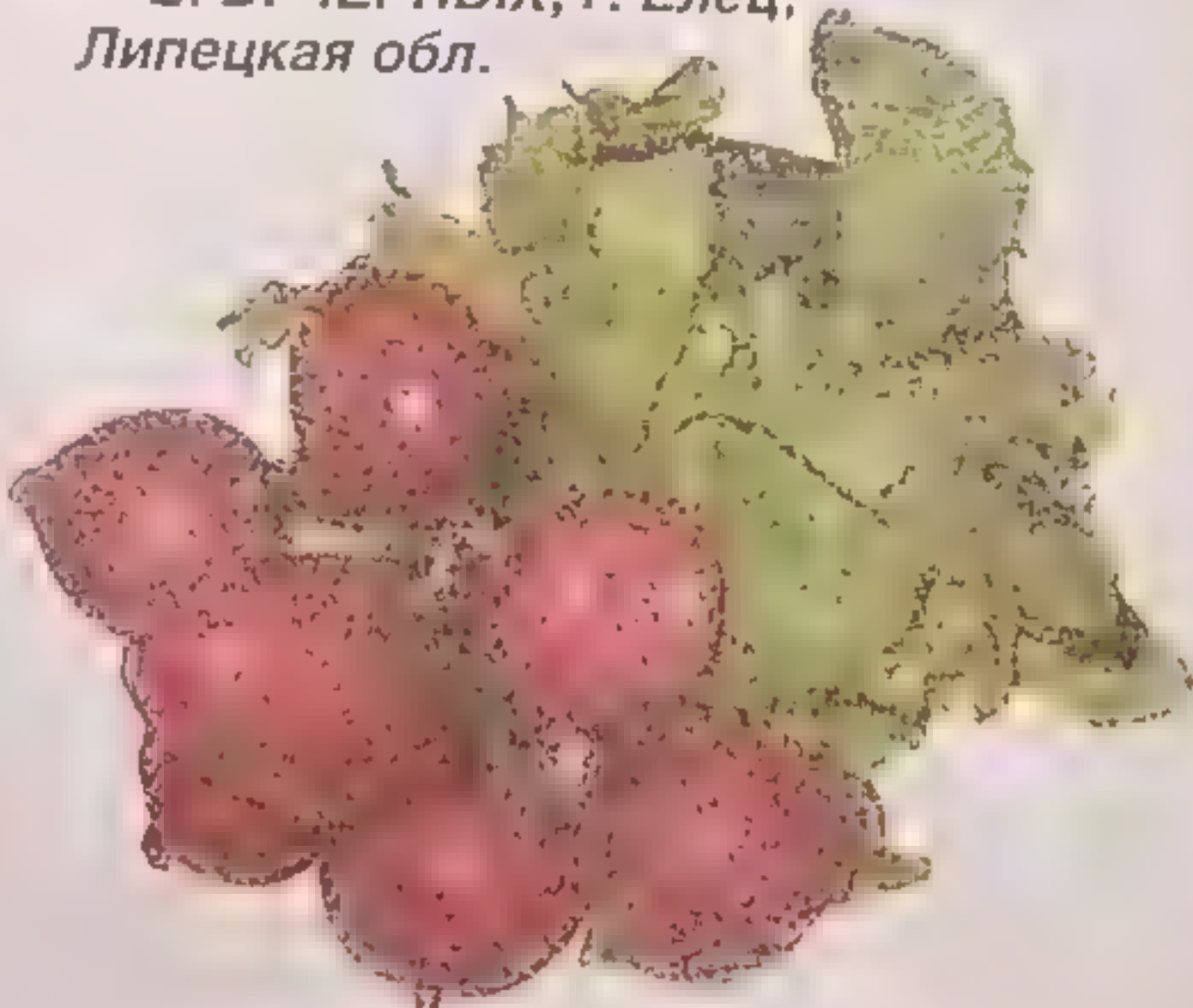
На 3 порции: 2 ст. л. риса, 5 редисок, 2 яблока, 2 ст. л. рубленых молодых листьев клубники, 4 ст. л. майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис сварить и охладить.

2. Редис и яблоки вымыть, нарезать соломкой, добавить рис, посолить, залить майонезом и перемешать. Посыпать мелко нарезанными листьями клубники.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец,
Липецкая обл.



Прочитала, что всего лишь один пучок редиса в день обеспечивает человека суточной нормой витамина С. Вот так-то! Значит, в мае нужно есть больше витаминных салатов с редиской, тем более — это единственный местный овощ, который уже успел вырасти на наших огородах. Всё остальное — привезённое или тепличное.

К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

АППЕТИТНО

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 4 порции: 1 варёная куриная грудка, 200 г редиски, 1 яблоко, 1 большая луковица, 2-3 ст. л. консервированного зелёного горошка, 1 ст. л. раст. масла, 1-2 ст. л. майонеза, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску очистить и нарезать соломкой.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в раст. масле 3 мин. Смешать в миске редиску с обжаренным луком.

3. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Добавить в миску куриное мясо, яблоко и зелёный горошек. Посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

ЛЕГКО

САЛАТ ИЗ РЕДИСА И КАРТОФЕЛЯ

На 4 порции: 2 пучка редиса, 2-3 картофелины, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, 1/2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать ломтиками.

2. Редис вымыть, отрезать хвостики, нарезать ломтиками. Зелёный лук мелко порезать. Соединить картофель, редис и зелёный лук, перемешать.

3. Салат заправить солью, сахаром, уксусом, сметаной и ещё раз перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным укропом.

С. И. НОСКОВА, г. Рыбинск

Капуста секретов

• Редиска — один из немногих овощей, которые можно подавать к столу в целом виде, даже не разрезав. Редиску моют, обрезают хвостик и большие листья, оставляя несколько маленьких. Выкладывают редиску на блюдо листиками кверху, за них и держат редиску во время еды.

• Очень вкусный и нежный салатик получается из импортной пекинской капусты и нашей молодой редиски. Салат заправляется майонезом.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

Н. О. ТАРАБУКИНА, г. Волгоград

• В сыром виде, не в составе салата, редиску подают как закуску с хлебом, копчёностями и сыром.

• Очень простая закуска готовится из редиски с мёдом и кедровыми орешками.

В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск

• Салат из редиса, приготовленный обычным способом, приобретает очень пикантный вкус, если его посыпать молотыми грецкими орехами.

• Заправку для весенних салатов с редисом делаю из сметаны и зелени. Вместе с солью в заправку добавляю и сахар, по вкусу. Так салат получается нежнее.

М. А. СУХОВА, г. Нолинск

Рецепты приготовления и использования сливочного масла известны с самых древних времён. В домашних условиях его делали уже за 3000 лет до н. э. Как его получали, образно говорится в притчах Соломона: «Как сбивание молока производит масло ... так и возбуждение гнева порождает ссору».

Знали о масле в Древней Греции и Риме, но использовали его, в основном, для медицинских целей — приготовления мазей и лекарств. А Авиценна советовал «от холодного, сухого кашля» лечиться сливочным маслом с миндалём и сахаром.

В России сливочное масло начиная с IX века н. э. сбивали из сливок, сметаны и цельного молока. Лучшие сорта масла получали из свежих сливок, а так называемое кухонное масло — из сметаны или кислого снятого молока.

Наиболее распространённым способом приготовления масла было перетапливание сметаны или сливок в русской печи. Отделяющуюся маслянистую массу остужали и сбивали деревянными мутовками, лопатками, ложками, а зачастую и руками. Готовое масло промывали в холодной воде. Оно обходилось довольно дорого и поэтому повседневно употреблялось в пищу только зажиточными горожанами.

Поскольку свежее масло не могло долго храниться, крестьяне перетапливали его в печи. Растопленный жир сливался и охлаждался до кристаллизации. Таким способом топлёное масло получали многие восточнославянские народы. Россия была одним из крупнейших его экспортёров на мировой рынок. Видимо, по этой причине за топлёным маслом в мире закрепилось название «русское».

Интересна история создания вологодского масла, которое заслуженно считается гордостью отечественного маслоделия. Его появление связано с именем знаменитого русского сыродела Н. В. Верещагина, брата художника В. В. Верещагина. Будучи на одной из выставок в Париже, Н. В. Верещагин «уловил» очень приятный вкус и аромат масла из Нормандии, которое так ему понравилось, что он решил создать такое же. При этом мастер использовал сливки, доведённые почти до кипения. Масло русского сыродела оказалось даже вкуснее нормандского. Тонкий аромат и чуть заметный ореховый привкус не позволяют спутать вологодское масло ни с каким другим.

Интересно, что сам Верещагин назвал это масло парижским сладким, а французы, охотно его импортировавшие из России — петербургским. Вологодским оно стало именоваться позже. К большому сожалению, сегодня настоящее вологодское масло можно встретить на прилавках магазинов крайне редко. Однако, если вам повезёт, и вы всё же купите этот чудесный продукт, учтите, что хранится он недолго, не более месяца, а потом теряет специфический ореховый привкус.

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

СОСТАВ

Сливочное масло содержит животные жиры, немного белков и углеводов, минеральные вещества, воду, витамины D, E и A.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Врачи во все времена использовали сливочное масло для детского, профилактического и лечебного питания, в диетах ослабленных больных, спортсменов. Широко применяется сливочное масло и в народной медицине.

• При язве желудка и 12-перстной кишки рекомендуются следующие рецепты:

— сливочное масло перетопить. Свежее топлёное масло и мёд (по 1 кг) варить в эмалированной посуде на медленном огне в течение 1,5–2 ч., обязательно помешивая, до однородной консистенции. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. натощак 2–3 раза в день;

— смешать слегка подогретое сливочное масло, майский мёд и провёрнутые через мясорубку чисто вымытые листья алоэ (в равных количествах). Настоять в

тёмном прохладном месте в течение 15 дней, ежедневно перемешивая. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин. до еды (при этом не есть ничего острого, жирного, копчёного и жареного, отказаться от алкоголя).

• При туберкулёзе и упадке сил нужно натереть на мелкой тёрке 2 моркови средних размеров, растопить пачку несолёного сливочного масла и смешать всё. Остудить смесь, добавить в неё стакан мёда и стакан измельчённых грецких орехов, тщательно перемешать. Эту смесь принимать по 1 ст. л. за 20–30 мин. до еды 3 раза в день.

• При дисбактериозе кишечника и колите целебным действием обладает манная каша со сливочным маслом и топинамбуром.

Очищенные и нарезанные кубиками корни топинамбура (300 г) положить в кипящее молоко (1 ст.), разбавленное водой, и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, внести в него 2 ст. л. сливочного

НЕ КОРОТКО В МЕРУ

Важно помнить, что сливочное масло — это концентрат жира. Его избыточное потребление может привести к набору лишнего веса, повышению уровня холестерина в крови и, как следствие, к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Однако, если употреблять сливочное масло в умеренных количествах, оно может быть полезным для здоровья. Например, оно содержит витамин D, который необходим для поддержания здоровья костей. Также витамин E, содержащийся в масле, обладает антиоксидантными свойствами и может помочь в борьбе со старением. Кроме того, сливочное масло улучшает усвоение жирорастворимых витаминов A, D, E и K. Поэтому, если вы хотите получить максимум пользы от этих витаминов, не забывайте включать в свой рацион сливочное масло. Однако, как и в случае с любыми другими продуктами, важно соблюдать меру. Слишком большое количество сливочного масла может навредить вашему здоровью. Поэтому старайтесь употреблять его в умеренных количествах, и вы сможете наслаждаться его вкусом и пользой.

масла и 1 ст. л. манной крупы. Помешивая, довести до загустевания. Залить этим соусом сваренный топинамбур, посыпать сверху мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. По вкусу можно подсолить.

• **От трещин на губах** поможет сливочный крем с лапчаткой. Для его приготовления надо измельчить в порошок 5 г высушенного корневища лапчатки и варить этот порошок в течение 10 мин. в 200 г сливочного масла.

• **При сухой чувствительной коже лица** рекомендуется маска на основе сливочного масла с рябиной. 1 ст. л. сливочного масла растереть с одним яичным желтком и 1 ч. л. мёда. Добавить 1 ст. л. кашицы из растёртых плодов красной рябины до получения однородной массы. Нанести на лицо, через 20-30 мин. снять бумажной салфеткой и умыться тёплой водой без мыла. Маску необходимо использовать сразу, через несколько часов она теряет свои целебные свойства.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Только свежее масло вкусно и полезно. Все жиры, если они прогоркли, опасны для здоровья, особенно для печени. Во время жарки витамины в масле разрушаются, поэтому в большинство блюд сливочное масло нужно добавлять уже после того, как они готовы.

ПОКУПКА

По существующим стандартам производится классическое сливочное (жирность не ниже 82,5%), любительское (78%), крестьянское (72,5%) и бутербродное (68%) масло. При покупке сливочного масла нужно обращать особое внимание на этикетку. Оно не должно содержать примеси растительных жиров. Чем свежее масло, тем оно полезнее и вкуснее. Поэтому никогда не покупайте этот продукт впрок.

ХРАНЕНИЕ

Масло с большим содержанием жира обычно имеет более длительный срок

хранения и дороже по стоимости. Хранить сливочное масло рекомендуется при температуре $0 \pm 20^\circ\text{C}$ в плотной упаковке, исключая контакт с воздухом. Возможно замораживание сливочного масла, однако при длительном хранении в замороженном виде оно теряет свой вкус и аромат.

УПОТРЕБЛЕНИЕ

Как продукт питания сливочное масло «всеприемлемо». Оно гармонично сочетается практически со всеми продуктами, блюдами. Недаром одна из самых известных русских пословиц гласит: «Кашу маслом не испортишь». Однако в сливочном масле всё же довольно много холестерина. Поэтому людям в возрасте после 40 лет рекомендуется ограничивать его употребление. Оптимальное количество сливочного масла для людей среднего возраста и пожилых — 20 г, а для подростков и молодых людей — 30 г в день.

Марина НЕКРАСОВА

И СЫТНО, И ВКУСНО...

Блюда со свежим сливочным маслом очень полезны для здоровья. Они обогащают организм полезными жирами, улучшают состояние волос и ногтей. Единственное, что нужно помнить: деликатесы со сливочным маслом очень сытные и калорийные, и есть их нужно понемногу. Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов.

Свежеиспечённые оладьи на завтрак доставят радость всей семье. Мы привыкли их подавать со сметаной или простоквашей. Я к оладьям часто подаю апельсиновое масло. Приготовьте, будете довольны.

З. Е. ИВАНОВА, г. Воронеж

ПОПРАВИТСЯ ДЕТЯМ

АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО

На 1/2 ст. размягчённого сливочного масла: 1-2 ст. л. апельсинового сиропа, 2 ч. л. тёртой апельсиновой цедры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать апельсиновый сироп и размягчённое сливочное масло. Взбить до однородной массы.
2. Добавить тёртую апельсиновую цедру и перемешать. Подавать к оладьям.

ОРИГИНАЛЬНО

ГРИБНОЕ МАСЛО

На 100 г сливочного масла: 4 ст. л. варёных грибов, 1 луковица, 1 ч. л. лимонного сока, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёные грибы очень мелко порезать. Лук натереть на тёрке.
2. Сливочное масло взбить. Добавить грибы, лук, лимонный сок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Хранить в холодильнике.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

ПИКАНТНО

МАСЛЯНЫЕ ШАРИКИ С УКРОПОМ И ЧЕСНОКОМ

На 100 г сливочного масла: 3-4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень укропа мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс.
2. Смешать размягчённое сливочное масло с укропом и чесноком. Скатать шарики и положить в холодильник для замораживания.

АППЕТИТНО

МАСЛЯНЫЕ ШАРИКИ С ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

На 100 г сливочного масла: 2-3 варёных яичных желтка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яичные желтки растереть с маслом, скатать шарики и заморозить их в морозилке.

ПИТАТЕЛЬНО

МАСЛЯНЫЕ ШАРИКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 100 г сливочного масла: 2,5 ст. л. мелко рубленых грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грецкие орехи прокалить на сухой сковороде и растереть в однородную массу.
2. Смешать размягчённое сливочное масло с орехами, слепить шарики. Положить в холодильник для застывания.

ЭФФЕКТНО

КРАСНОЕ МАСЛО

На 100 г сливочного масла: 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. творога, лимонная кислота и соль по вкусу.

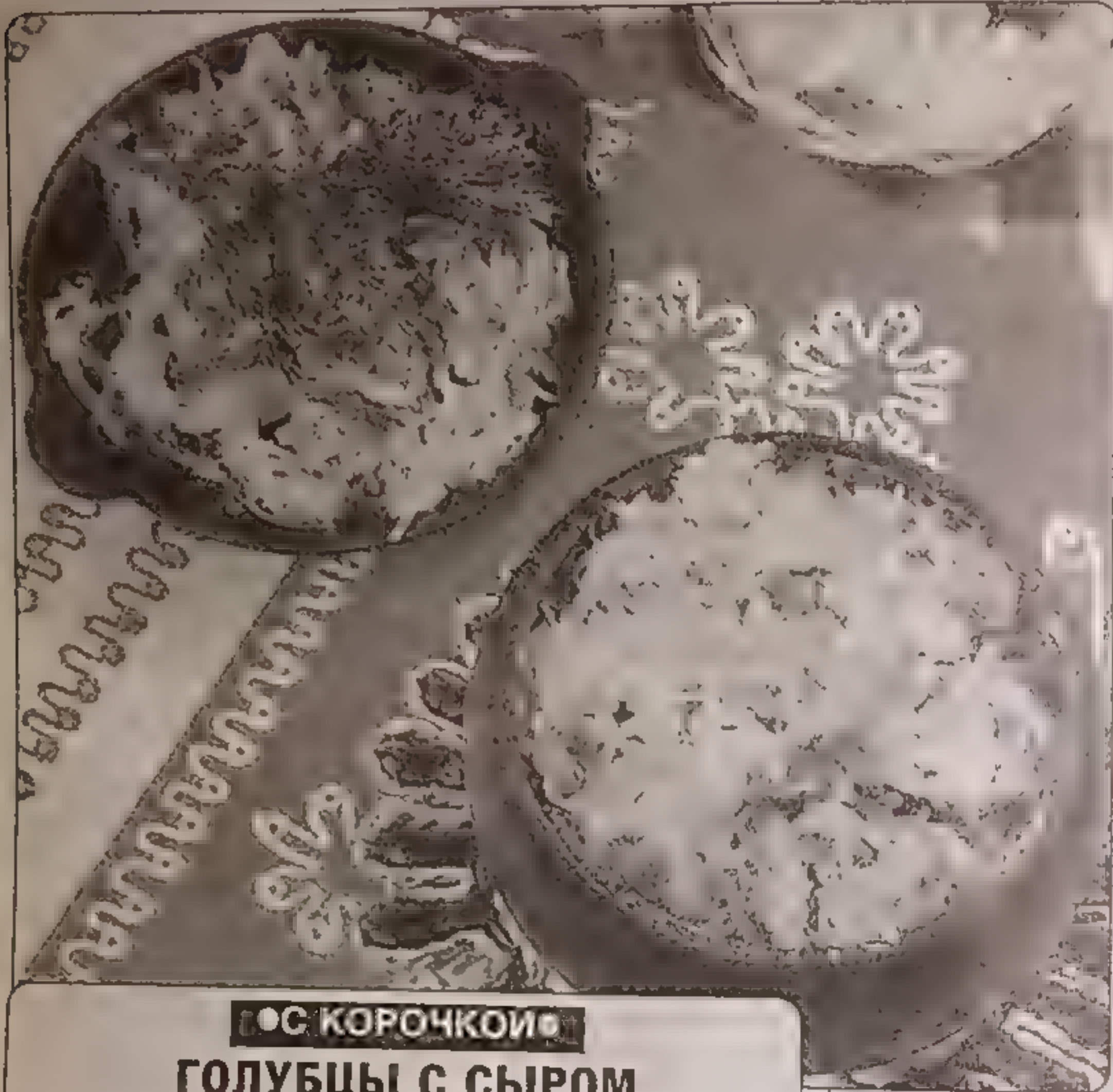
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбить миксером размягчённое сливочное масло с томатной пастой и творогом.
2. Добавить соль и лимонную кислоту по вкусу. Перемешать и поставить в холодильник. Подавать с бутербродами.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА: ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И ВЕСЁЛОГО НАСТРОЕНИЯ



С КОРОЧКОЙ

ГОЛУБЦЫ С СЫРОМ

На 4-6 порций: 1 кочан капусты, 300 г сыра, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны, раст. масло, мука или панировочные сухари, зелень, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Два яйца сварить вкрутую, очистить, порезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке, чеснок и зелень измельчить, соединить с яйцами, поперчить, посолить, хорошо перемешать.
2. Капустные листья опустить на 2-3 мин. в кипящую подсоленную воду. Остудить, на каждый лист положить начинку, свернуть конвертиком, обмакнуть в яйцо, обвалить в муке или сухарях и обжарить на раст. масле.
3. Выложить голубцы в огнеупорную посуду, залить сметаной и тушить до готовности.

Ю. А. МАКЕЕВА, г. Обоянь, Курская обл.

НЕОБЫЧНО

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ С ТВОРОГОМ

На 6 порций: 1 кочан молодой капусты, 500 г творога, зелёный лук и петрушка по вкусу, 3 зубчика чеснока, майонез, сметана, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отварить, отделить листья, остудить. Срезать твёрдые утолщения.
2. Творог смешать с нарубленным зелёным луком и петрушкой. Добавить пропущенный через пресс чеснок, немного майонеза. Посолить, поперчить.
3. На каждый лист капусты положить творожную массу и завернуть трубочкой. Подавать в холодном виде со сметаной.

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА,
г. Бобров, Воронежская обл.

НЕЖНО

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

На 5-6 порций: 1 кочан капусты, 500 г (5-6 шт.) картофеля, 3 луковицы, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту пробланшировать в кипящей подсоленной воде. Снять 10-12 листьев, срезать с них утолщения.
2. Приготовить начинку: картофель очистить, отварить в подсоленной воде и сделать пюре. Добавить мелко нарезанный и обжаренный в масле лук. Всё тщательно перемешать.
3. На капустные листья выложить по 2 ст. л. картофельного пюре. Свернуть листья трубочками и обжарить в раст. масле до золотистого цвета.

Г. И. ГЛАЗКИНА,
с. Верхнерусское, Ставропольский край

Из всех видов капусты, «царицы овощей», она самая популярная: растёт и в приполярных областях, и в жарких тропиках, может похвастаться наибольшим среди капустной «семьи» разнообразием блюд. И пусть сегодня в моде другие виды капусты — брокколи, пекинская или китайская, заслуженную славу белокочанной красавицы оспаривать трудно. Особая ценность белокочанной ранней капусты в том, что она созревает тогда, когда других местных овощей ещё нет, а мы так нуждаемся в них после долгой зимы.

Пожалуй, ни один овощ не приковывал к себе такого внимания историков и исследователей, как капуста. Может быть, они искали в глубине веков доказательства легенды о римском правителе, променявшем свой трон на капустные грядки?

Капуста — один из самых древних овощей, поэтому и легенд вокруг неё немало. Одна из них, древнеримская, гласит: громовержец Юпитер, трудившийся над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом, несколько крупных капель которого скатились с чела верховного бога на землю — из них выросла капуста.

В Древней Греции капуста служила символом трезвости, её считали эффективным средством против опьянения. Легендарный спартанский законодатель Ликург, разгневавшись однажды на соотечественников за неумеренное потребление вина, распорядился выкорчевать все виноградники и засадить их... капустой. Говорят, именно после этого и родилась мода древних на капусту.

А совсем недавно, уже в XXI столетии, в немецком городе Олденбурге капусте была посвящена целая художественная выставка. Было представлено 40 работ самых разных жанров, каждая из которых, тем или иным образом, затрагивала «капустную тему». Большинство экспонатов представляло собой красочные изображения овоща в разных ракурсах либо его скульптурные изваяния. Кроме того, были работы, при создании которых авторы использовали «живой» материал — капустные листья или же кочаны целиком.

Нагулявшим аппетит зрителям организаторы предлагали отведать капустный сок и продегустировать самые разнообразные блюда из капусты. Говорят, капустная выставка пользовалась у местных жителей огромным успехом.

Ольга ГУСЬКОВА

НЕДОРОГО

ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

На 2-4 порции: 400 г молодой капусты, 3-4 ст. л. молока, 2 ч. л. сливочного масла, 4 ч. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ч. л. молотых сухарей, 1 ст. л. тёртого сыра, 6 ст. л. сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю или сотейник, залить молоком, добавить масло и тушить под крышкой до полуготовности. Всыпать, помешивая, манную крупу и тушить ещё 5-10 мин. Заправить яйцом, посолить.
2. Выложить капусту с манкой на смазанный жиром противень, разровнять. Полить 3 ст. л. сметаны, посыпать тёртым сыром и сухарями. Запекать в духовке до готовности.
3. При подаче к столу разрезать запеканку на порции, положить на блюдо или тарелку, полить оставшейся сметаной.

А. Н. ТАРПИЩЕВА, г. Томск

Когда-то моя прабабушка Марцелина готовила холодные голубцы из ранней капусты. Соберёт всех правнуков, даст каждому по большому сочному голубцу — одним и наешься.

Валентина КУЗЬМЕНКО, г. Брянск

●ВОСХИТИТЕЛЬНО●

ХОЛОДНЫЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ РАННЕЙ КАПУСТЫ

На вилок капусты весом 1,5 кг: 1 горький перец, 3 луковицы, 4 моркови, 3 сладких перца, 1 кг капусты, 1 л воды, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 1/2 ст. уксуса, чеснок, 2 ст. л. соли с верхом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья молодой капусты отварить в кипятке, с добавлением горького перца. Главное, чтобы капуста стала мягкой. Но не солить её.
2. Отдельно в чугунке потушить до полуготовности измельчённые овощи: лук, сладкий перец, капусту и морковь. Начинку охладить.
3. Приготовить маринад: вскипятить воду с сахаром, солью, раст. маслом и уксусом.
4. Завернуть начинку в капустные листья, сделать голубцы. Сложить их в кастрюлю и залить горячим маринадом. Для вкуса добавить чеснок. Поставить голубцы на сутки в холод. На стол подавать холодными.

●ОБИЛИЕ ВИТАМИНОВ●

САЛАТ «САМЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ»

(из капусты, зелёного салата, сыра)

На 6 порций: 1/4 кочана капусты, 200 г тёртого твёрдого сыра, 150 г зелёного салата, по 1 пучку укропа, петрушки, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. уксуса, перец, сахар и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать, оставив целыми несколько листочков. Капусту тонко нашинковать.
2. Из раст. масла, уксуса, соли и сахара приготовить заправку.
3. Смешать зелень, капусту и тёртый сыр. Залить заправкой, перемешать. Дать настояться.
4. Выложить салат в салатник, украсить целыми листиками зелени и подать к столу.

СОВЕТ. Все продукты можно выложить слоями и залить заправкой.

Е. С. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

ПРИПУЩЕННАЯ РАННЯЯ КАПУСТА

Каждый сезон я пишу себе список блюд, которые надо приготовить, пока не поздно: например, летом запечь клубничных тортов, опробовать новый рецепт гаспачо, осенью пожарить баранью лопатку.

И каждый год весной блюдо из категории обязательных — припущенная молодая капуста. Очень просто, очень быстро и невероятно вкусно.

Итак, глубокую сковороду ставлю на огонь чуть выше среднего, добавляю ложку сливочного или топленого масла. Шинкую довольно крупно 2 кочана молодой капусты (я режу шашечками 1х1 см). Добавляю в сковороду пару столовых ложек воды, солю и закрываю крышкой. Пару раз перемешиваю. Где-то минут через 20 капуста должна быть готова. Добавляю 100 г сливочного масла и большой пучок укропа и прогреваю ещё несколько минут.

Для меня это вполне самостоятельное блюдо, но запросто можно использовать и как гарнир.

Елена ПРИГОВА, г. Саратов

●ПИТАТЕЛЬНО●

КАПУСТНИК ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 6 порций: 1 кочан капусты, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. приправы для овощей, соль. Для фрикаделек: 250 г мясного фарша, 1/2 белой булки, 1 яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту и лук мелко порубить, залить 2 л горячей воды, посолить по вкусу. Варить до полуготовности.
2. В мясной фарш добавить замоченную в воде и отжатую булку, зелень укропа и яйцо. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Скатать маленькие фрикадельки.
3. В кипящий капустник положить фрикадельки. Варить при медленном кипении до готовности. В конце приготовления добавить натёртые на крупной тёрке яблоки, приправить мукой, смешанной с растопленным жиром.
4. Подавать готовый капустник с вареным или жареным картофелем.

Е. С. АЛИМКИНА, г. Пермь

●ОРИГИНАЛЬНО●

ОЛАДЫ ИЗ КАПУСТЫ И КАЛЬМАРОВ

На 6-8 порций: 1 кг белокочанной капусты, 800 г филе кальмаров, 1/2 л молока, 4 луковицы, 4 яйца, 80 г сливочного масла, 5 ст. л. муки, 1/2 ст. раст. масла, перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинковать, выложить в кастрюлю со сливочным маслом, добавить немного горячего молока и припустить до готовности.
2. Кальмары очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко порезать и обжарить на раст. масле.
3. Смешать с капустой лук и кальмары, добавить растёртые с солью желтки, разведённую молоком, до консистенции жирной сметаны, муку, поперчить, посолить и всё хорошо перемешать. Затем осторожно ввести взбитые белки.
4. Полученную массу выкладывать порциями ложкой на разогретую с раст. маслом сковородку, обжаривать с двух сторон. Готовые оладьи подавать со сметаной.

М. А. ВИДАКОВА, г. Новомосковск, Тульская обл.

Хочу поделиться рецептом недорогого праздничного салата. Он очень нежный, вкусный, только его надо правильно приготовить.

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА, г. Бобров, Воронежская обл.

●АППЕТИТНО●

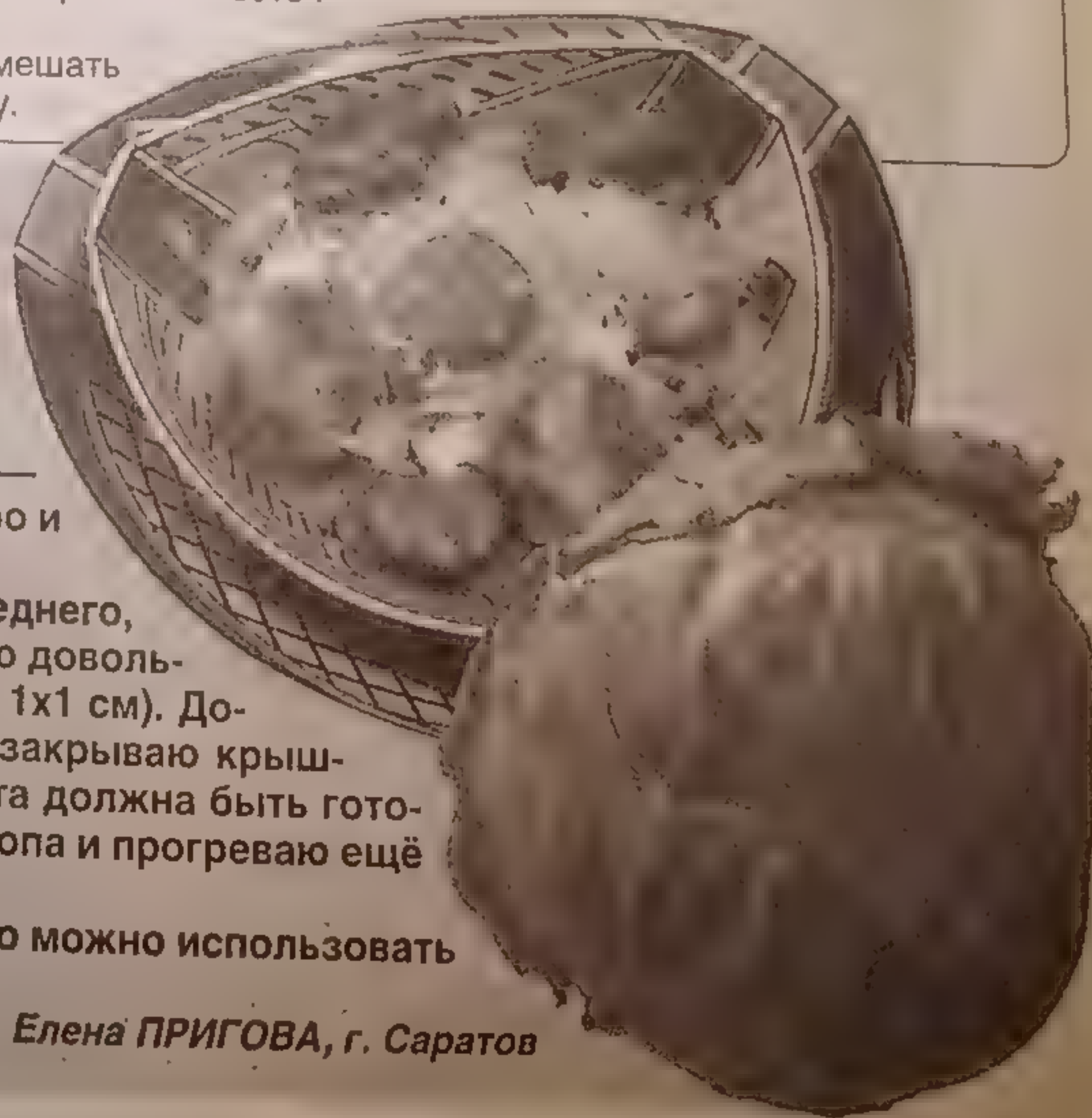
САЛАТ «ЭВЕРЕСТ»

(из капусты, помидоров, огурцов и ветчины)

На 6-8 порций: 200 г ветчины, 1 небольшой кочан молодой капусты, 3-4 помидора, 2-3 огурца, майонез, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очень тонко нашинковать. Помидоры, огурцы и ветчину нарезать соломкой.
2. В прозрачный салатник уложить слоями: 1-й слой — капуста, посолить (но не перетирать!), 2-й — помидоры, поперчить, посолить, 3-й — огурцы, 4-й — ветчина. Каждый слой промазать сеточкой майонеза.
3. Салат перемешать при подаче к столу.



ГОТОВИМ С ЗЕЛЕНЬЮ

Так сложилось в истории национальных кухонь, что европейцы любят добавлять в свои блюда травы высушенные, а на Востоке — свежие пряные травы. Среди всего многообразия пряных трав есть всем известные и растущие почти на всей территории России, Европы и Средней Азии. В каждой национальной кухне их используют по-разному. Но основное, для чего мясо готовят с зеленью, — это придание угощению более тонкого, как говорят кулинары, благородного вкуса.

К популярной и доступной всем пряной зелени, пряным травам, пишет автор популярных книг по кулинарии В. В. Похлёбкин, относятся кинза, базилик, эстрагон, чабер, петрушка, укроп, лук-порей, зелёный лук и мята. В грузинской кухне, например, эти травы имеют огромное значение и употребляются в течение всего года в составе различных блюд и знаменитых грузинских соусов. Благодаря множеству вариаций пряных добавок, хозяйки могут легко разнообразить меню. Ведь пряная зелень помогает обогатить и изменить вкус любого блюда, сделать его нежным и добавить приятные ароматические нотки. Вот лишь несколько примеров использования пряной зелени.

Французская, греческая и западноевропейская кухня вообще не обходится без базилика, который идёт и в супы, и в салаты, и в холодные блюда. В Англии базилик добавляют в блюда, содержащие сыры и помидоры, и в тушёное мясо.

Любимая в грузинской кухне кинза прекрасно идёт к мясным блюдам, особенно жирным, чаще всего в сочетании с другой пряной зеленью — базиликом, чабером, луком и чесноком. Аромат кинзы невозможно спутать ни с чем. Правда, некоторым он не нравится, и тогда кинзу называют клоповником — как когда-то называли эту траву древние греки, уловив специфический аромат размятых листьев.

Мята, кудрявая и пряная, облагораживает вкус мяса, делает его более нежным и ароматизируют мясное блюдо. Чабером также сдабривают мясо, улучшая его вкус.

Самые разнообразные рецепты мясных блюд с пряной зеленью предлагают наши авторы.

Наталья БАТЕЙКИНА



«В ФОЛЬГЕ»

МЯСО «ГУРМАН»

На 6 порций: 1 кг мяса (вырезки), 8-10 картофелин, 200-300 г грибов, 2-3 луковицы, 150 г твёрдого сыра, зелень петрушки и укропа, майонез, жир, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезать порционными кусками, отбить. Картофель очистить, промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Грибы — полосками.
2. На фольгу, смазанную жиром, уложить слоями: 1-й слой — картофель; 2-й — мясо; 3-й — грибы; 4-й — лук; 5-й — картофель. Каждый слой посолить, поперчить. Всё залить майонезом, посыпать тёртым сыром и рубленой зеленью. Фольгу завернуть и запекать мясо в духовке до готовности.

А. В. ФЕДОТОВА,
г. Майкоп, Адыгея

«АРОМАТНО»

БАРАНИНА «ГРИЛЬ»

На 6 порций: 1 кусок бараньей вырезки с грудной клеткой, 2 ст. л. раст. масла, 2 зубчика чеснока, по пучку петрушки и укропа, помятые листья салата, чёрный перец, соль. Для подачи: зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо срезать с костей, удалить жилы и жир. Всё это не выбрасывать, а использовать для приготовления подливы.
2. Разрезать мясо на небольшие куски, перемешать с раст. маслом, нарезанным чесноком, зеленью, солью, перцем и оставить мариноваться.
3. Прожарить мясо в очень горячем гриле до готовности. При подаче к столу посыпать мясо нарезанной зеленью и полить соусом, приготовленным из костей и жира баранины.

А. С. ДИМОВА,
Ивановская обл.

С португальской кухней я познакомилась по книге Г. Линде и Х. Кноблах «Приятного аппетита. Кухня разных народов». Из опробованных мною португальских блюд хочу предложить рецепт очень вкусного рагу.

Л. С. МЕЛЬНИКОВА, г. Самара

«С ИЗЮМИНКОЙ»

САРРАБУЛО

(рагу по-португальски с мясом и печенью)

На 4-6 порций: 500 г свинины, 250 г печени, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. красного сухого вина, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 бутон гвоздики, 3 ст. л. жира (смальца), вода, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистить, мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс. Печень помыть и порезать кубиками.
2. Мясо нарезать кубиками и потушить в вине. Добавить лук, чеснок, рубленую зелень петрушки. В конце тушения добавить гвоздику, перец, соль, перемешать, подлить немного горячей воды. Тушить до выпаривания жидкости.
3. К тушёному мясу добавить жир, кубики печени. Жарить до готовности.

СОВЕТ. Подавайте рагу с белым хлебом, рисом и соусом.

КОПИЛКА секретов

■ Мясо получится вкуснее, если перед приготовлением вынуть его из холодильника и дождаться, чтобы оно приняло комнатную температуру.

■ После приготовления не ешьте мясо немедленно — пусть оно пару минут «дойдет».

■ Чтобы в жару сохранить мясо без холодильника, его надо завернуть в хлопчатобумажную ткань, смоченную в крепком растворе соли.

И. В. БАРАБАНОВА, г. Лермонтов, Ставропольский край

■ Сырое мясо не следует солить до тепловой обработки, так как соль вызывает преждевременное сокоотделение, питательные и вкусовые свойства мяса снижаются. Солить мясо надо непосредственно перед тем, как положить на раскаленную сковороду.

Г. И. ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

■ Сметанный соус готовят к мясным котлетам, биточкам, печенке. Надо слегка поджарить на масле муку, развести её горячим мясным бульоном или водой, добавить сметану. Варить на небольшом огне минут 10, снять с огня, посолить, процедить, добавить масло и перемешать.

В. А. КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.

● АППЕТИТНО ●

ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ КУСОЧКИ

На 4 порции: 500-600 г нежирной свинины, 1 ст. белого вина, жир, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 2 ломтика сухого белого хлеба, 8 ст. л. молока (или воды), 8 ст. л. сметаны, чёрный перец, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезать толстыми порционными кусками. На кусках сделать прорезы для начинки, в виде карманов.

2. Приготовить начинку: залить ломтики хлеба тёплым молоком или водой, добавить сметану, соль, чёрный перец, мелко нарезанную петрушку и всё хорошо перемешать.

3. Карманчики наполнить начинкой и сколоть мясо зубочистками. Положить на противень, смазать жиром, посолить и поперчить. Мясо залить белым вином и запечь в умеренно горячей духовке.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

● ДЛЯ ГУРМАНА ●

МЯСО, ТУШЁННОЕ С ПИВОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции: 750-800 г филе говядины, 4 больших луковицы, 2 пучка зелени, 2-3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 толстый ломтик хлеба без корки, немного горчицы, 1/2 л светлого пива, тмин, 1 лавровый лист, 1 ст. л. уксуса, 1-2 кусочка сахара рафинада, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымыть, обсушить, разделить на крупные куски. Отбить, разделить каждый кусок ещё на две равные части, обжарить с обеих сторон на масле. Снять со сковороды.

2. Лук и зелень мелко порубить, обжарить в жире, оставшемся после жарки мяса.

3. Уложить в кастрюлю слоями лук, мясо и зелень, прикрыть смазанным горчицей ломтиком хлеба. Добавить половину пива, тмин и лавровый лист. Тушить 2 часа на медленном огне. По мере выпаривания жидкости добавлять понемногу оставшееся пиво.

4. Выложить мясо на порционные тарелки. Подливку заправить уксусом и сахаром. Подавать с отварным картофелем.

Е. М. ОСОКИН, г. Кумертау

● ПРЯНО ●

КОТЛЕТЫ С БАЗИЛИКОМ

На 6 порций: 600 г говядины без костей, 3 яйца, 3 ч. л. майонеза, 1 большая луковица, 2 ст. л. крахмала, 4 веточки базилика, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо обмыть, обсушить салфеткой и мелко нарубить. Лук очистить и мелко порезать. С веточек базилика оборвать листики и измельчить их.

2. Смешать мясо с яйцами, майонезом, луком и базиликом. Посолить, поперчить и добавить крахмал. Оставить на 1 час.

3. Разогреть сковороду с раст. маслом. Выкладывать ложкой котлетную массу и жарить с обеих сторон.

В. Н. ЛЕСНЫХ, г. Волхов



Хашлама — частое блюдо на столе армян. Готовится хашлама из мяса, овощей и зелени.

● ПИТАТЕЛЬНО ●

ХАШЛАМА

На 4 порции: 700-800 г говядины, 2 помидора, 2 луковицы, 2 сладких перца, 1 горький перец, по 1-2 пучка укропа, кинзы, душицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину вымыть, нарезать порционными кусками, посолить.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры, сладкий и горький перец вымыть и нарезать кружочками. Зелень мелко порубить.

3. Подготовленное мясо выложить в кастрюлю с толстым дном. Сверху положить полукольца лука, сладкий и горький перец и помидоры. Обильно посыпать рубленой зеленью. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 мин.

4. Готовую хашламу с овощами выложить на блюдо и подать к столу. Выделившийся сок разлить по пиалам и подать отдельно, как бульон.

● ПРОСТО ●

ЗЕЛЁНОЕ ЛОБИО С МЯСОМ

На 4 порции: 300 г стручковой фасоли (можно замороженной), 300 г говядины (баранины), 1 луковица, 1 ст. л. раст. масла или жира, 2 зубчика чеснока, по 3 веточки зелени мяты, кинзы и петрушки, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, перцем и обжарить на масле или жире под закрытой крышкой. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и тушить около 15 мин.

2. Влить немного воды (или бульона), добавить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности.

3. Заправить рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толчёным чесноком, посолить, поперчить. Тушить лобio ещё 5 мин., а затем снять с огня и оставить томиться под закрытой крышкой около 30 мин.

В. И. МИТРОФАНОВА, г. Волжск

● ПРАКТИЧНО ●

МЯСНОЙ РУЛЕТ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

На 6 порций: 600 г говяжьего фарша, 1/2 ст. риса, 2 варёных моркови, 2 луковицы, зелень, раст. масло без запаха, перец, соль. Для украшения: оливки без косточек, маринованные огурцы и помидоры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Лук и зелень мелко порубить, смешать с рисом. Посолить, поперчить, обжарить на масле. Варёную морковь разрезать вдоль на 4 части.

2. Мясной фарш приправить, раскатать в пласт на листе фольги. На фарш выложить рис с луком и зеленью. В середину положить полоски моркови. Свернуть фарш рулетом, обернуть фольгой. Запекать в разогретой духовке до готовности.

3. Готовый рулет освободить от фольги, разрезать на порционные кусочки, украсить маринованными овощами и нанизанными на шпажки оливками.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

Е. С. КОНЮХОВА, г. Орёл

КОРОЛЕВА СУБПРОДУКТОВ



●АППЕТИТНО●

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ
С ГРИБАМИ, ОГУРЦАМИ
И ЯЙЦАМИ

На 6 порций: 500 г отварной печени, 2 солёных огурца, 3 варёных яйца, 1 банка маринованных шампиньонов, 1-2 луковицы, майонез, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шампиньоны и лук мелко порезать, обжарить на раст. масле.
2. Отварную печень пропустить через мясорубку. Огурцы натереть на крупной тёрке, сок слить. Яйца порубить.
3. Смешать в салатнике печень, огурцы, яйца, грибы с луком. Заправить майонезом и подать к столу.

И. С. ПУСТОВАЛОВА,
г. Урюпинск, Волгоградская обл.

морковкой и прогрейте их минутку вместе. Аромат — необыкновенный! Вполне годится и для праздничного стола.

Самая распространённая и доступная печёнка — говяжья. Более нежная и дорогая — телячья. Свиную многие находят горьковатой.

Какую бы печёнку вы ни покупали, она должна быть блестящей, гладкой, с однородной структурой. Свежую, парную печёнку лучше приготовить в день покупки или на следующий. Не стоит покупать замороженную печёнку, она, как правило, импортного производства. А вот заморозить свежую печёнку самим — можно. Она хранится в морозилке до полугода и, если перед заморозкой вы нарежали продукт кусочками, жарить можно даже не размораживая.

Маринование особенно необходимо говяжьей печёнке. Опытные кулинары знают, что перед приготовлением парной печёнки следует подержать её в молоке или уксусном маринаде. А гурманы выдерживают печёнку в винном маринаде — с портвейном, при этом при помощи шприца впрыскивают вино и внутрь.

Жареная печёнка — вкусное, но уж очень простое блюдо. А как же салаты с печёнкой, котлеты, паштеты, печёночные торты? Их никак нельзя обойти вниманием.

Иван ВКУСНОТИЩЕВ

●ПЫШНО●

ПЕЧЁНОЧНЫЕ ОЛАДЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ОВОЩАМИ

На 6 порций: 1 кг печени, 5 яиц, 3 ст. л. манной крупы, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 7 луковиц, 5 шт. моркови, 1/2 ч. л. соды, 4 ст. л. раст. масла, веточки укропа, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень ошпарить кипятком, удалить плёнки, нарезать кусками и вместе с 3 луковицами пропустить через мясорубку. Добавить яйца, манную крупу, соду и соль. Всё тщательно взбить.
2. Из полученной печёночной массы пожарить оладьи на раст. масле (по 3-4 мин. с каждой стороны до образования румяной корочки).
3. Оставшийся лук и морковь очистить, мелко порезать и спассеровать с 1 ст. л. раст. масла. Посолить, поперчить.
4. Оладьи выложить в глубокую сковороду, пересыпая пассерованными овощами. Сверху залить смесью сметаны и майонеза. Запекать в нагретой до 200°C духовке 35 мин.
5. Готовую печень выложить на блюдо и украсить веточками укропа.

Блюдо получается пышным, пористым, воздушным.

СОВЕТ. Количество овощей можно увеличить по своему желанию.

С. А. МОРОЗОВА, г. Бийск

●ТРАДИЦИОННО●

«ВАРНИЧКИ» С ПЕЧЁНКОЙ

На 4 порции: 400 г муки, 3 яйца, 400 г отварной говяжьей печени, 2-3 луковицы, вода, 3 ст. л. топлёного говяжьего сала, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку насыпать горкой, сделать воронку, вбить яйца, добавить воды и быстро замесить тесто. Тесто тонко раскатать и нарезать небольшими квадратиками. Отварить в подсоленной воде и откинуть на сито.
2. Отварную печень натереть на мелкой тёрке или пропустить через мясорубку. Лук измельчить и спассеровать на сале. Всё перемешать. Добавить квадратики теста, перемешать.

СОВЕТ. Вместо «варничков» (квадратиков из домашнего теста) можно использовать макароны.

Е. С. ПОЛЬСКИХ, г. Самара

ЗОЛОТЫЕ СЕКРЕТЫ

■ Печень будет намного вкуснее, если её, прежде чем жарить, подержать 2-3 часа в молоке.

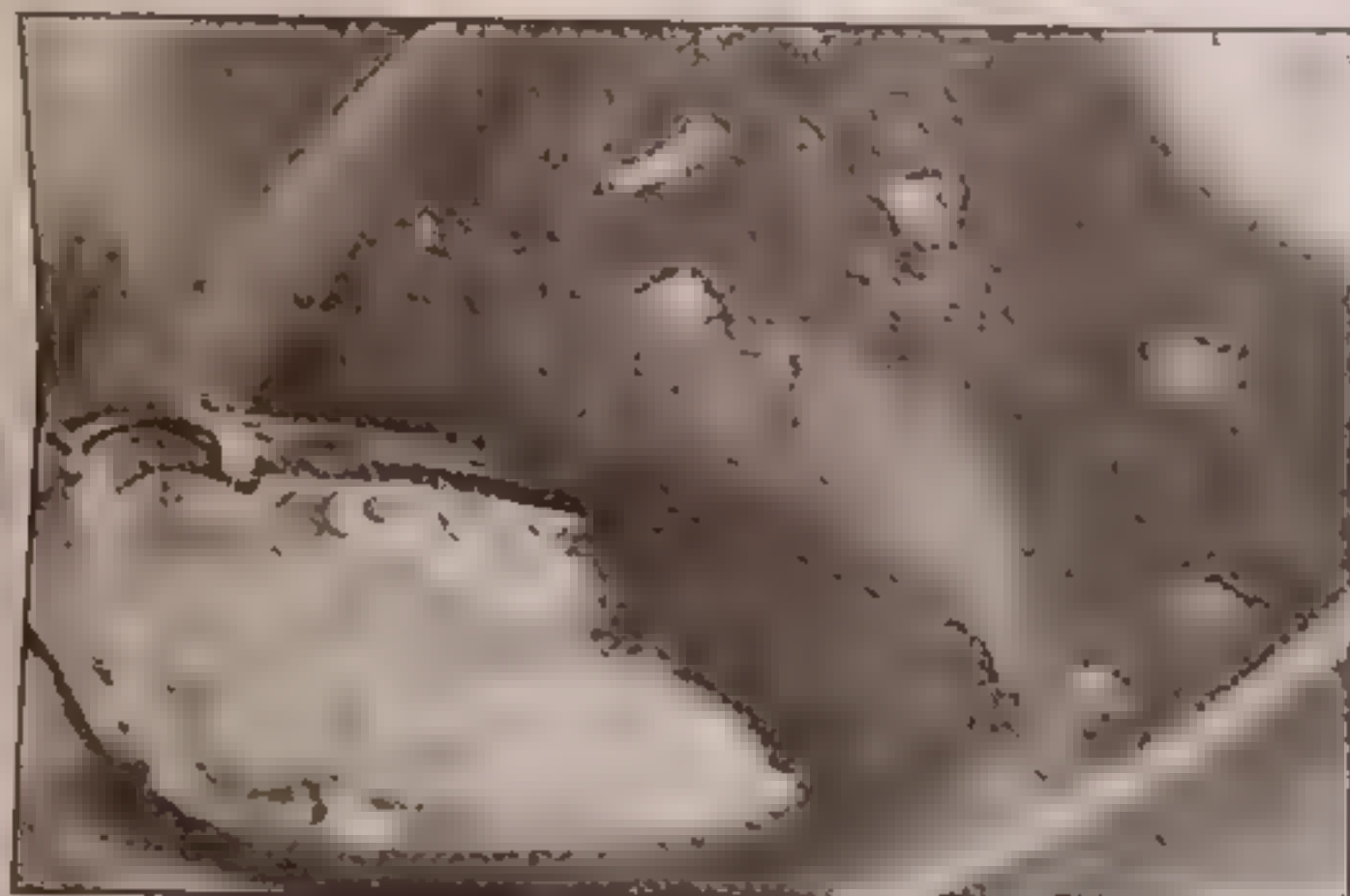
Г. А. КОСТЕНКО,
г. Зерноград-3, Ростовская обл.

■ Лишние 2-3 мин. обжаривания печени портят вкус и делают печень жёсткой и сухой. Это относится к говяжьей или свиной печени.

Е. С. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

■ Чтобы придать печени пикантный вкус, можно сбрызнуть её за час до приготовления небольшим количеством коньяка.

М. ЛЕСНЫХ, г. Воронеж



ПИКАНТНО

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СВЁКЛОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 4-6 порций: 400 г говяжьей печени, 1-2 варёных свёклы, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, майонез, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень промыть, нарезать кусочками, поджарить на масле вместе с нашинкованным луком, охладить.

2. Варёную свёклу очистить, натереть на крупной тёрке, добавить к печени. Посолить, поперчить, добавить измельчённый чеснок и майонез. Всё перемешать, выложить в салатник.

Анна ПИРОГОВА, г. Томск

С ИЗЮМИНКОЙ

ПЕЧЕНЬ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 500 г печени, молоко, сахар, соль. Для соуса: 100 г сметаны, 1,5-2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень нарезать длинными, но не тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю. Добавить слегка подслащенное и подсоленное молоко так, чтобы ломтики были полностью покрыты. Поставить на сутки в холодильник.

2. Приготовить соус: тщательно смешать сметану, горчицу, майонез и зелень.

3. Подготовленную печень положить на сковороду, залить соусом. Жарить с одной стороны 5-7 мин. Затем перевернуть и обжарить с другой стороны. Проверить готовность (главное не пересушить!).

М. А. ВИДАКОВА,
г. Новомосковск, Тульская обл.

ПИТАТЕЛЬНО

ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

На 4-6 порций: 1 кг картофеля, 500 г печёнки, 500 г репчатого лука, 50 г сала, 1,5 ст. крепкого мясного бульона, раст. масло, специи по вкусу, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымыть, отварить в мундире в течение 10 мин. Слегка охладить, очистить острым ножом и нарезать кружочками.

2. Печень нарезать ломтиками и быстро обжарить на раст. масле. Лук тонко нашинковать и также слегка обжарить на масле.

3. В хорошо смазанную кастрюлю выложить слоями: картофель, печень, лук, печёнку, кусочки сала, специи, закрыть последним слоем картофеля. Каждый слой слегка посолить, поперчить, добавить по вкусу специи. Залить всё бульоном и тушить в духовке примерно час, пока картофель не приобретёт румяный цвет.

Елена СОЛОВЬЁВА, г. Воронеж

ОРИГИНАЛЬНО

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ПЕЧЕНЬЮ И ЛУКОМ

На 4 порции: 1,5 ст. гречневой крупы, 3 ст. воды, 4 ст. л. жира, 400 г печени, 2-3 луковицы, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу перебрать, обжарить на сухой сковороде, высыпать в кипящую воду. Посолить и варить на слабом огне до готовности.

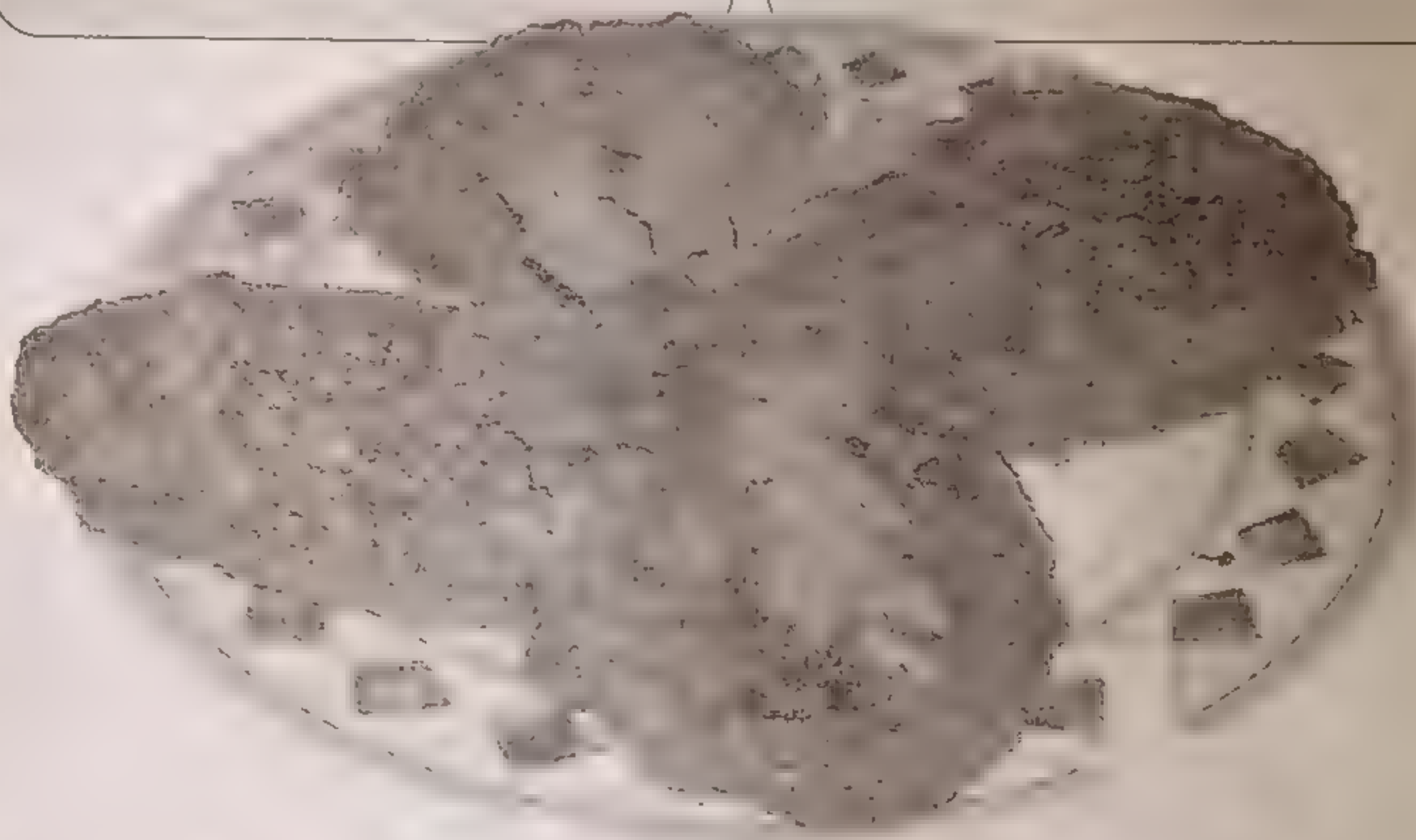
2. Печень очистить от плёнок, вымыть, нарезать ломтиками и обжарить в жире до готовности (но не пересушивать).

3. Жареную печень пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, перемешать и обжарить на растопленном жире.

4. Соединить печень с гречневой кашей и хорошо перемешать.

СОВЕТ. Если фарш получился суховатым, добавить в него немного молока или бульона.

Л. А. ИРХИНА, г. Саратов



НЕЖНО

ПЕЧЁНОЧНАЯ КОЛБАСА

На 4-6 порций: 500 г печени, 300 г свежего сала, 1 ст. манки, 3-5 яиц, тёртый чеснок, зелень, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень и сало вместе пропустить через мясорубку. Добавить манку, чеснок, вбить по одному яйца. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

2. Полученную массу разделить поровну и разложить в два целлофановых пакета. Свернуть рулетами, перевязать нитками, выложить в утятницу. Залить холодной водой так, чтобы рулеты были полностью покрыты. Довести до кипения и варить 1 час.

3. Готовую колбасу достать из воды, остудить, освободить от пакетов и положить в холодильник.

4. При подаче к столу колбасу нарезать ломтиками и посыпать рубленой зеленью.

Е. В. ЧЕРНЫХ,
г. Елец, Липецкая обл.

ОСТРО

ПЕЧЁНКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 6 порций: 1 кг говяжьей печени, 1-2 луковицы, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. с верхом томатной пасты, 1 ст. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. красного острого перца, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, соль. Для подачи: отварной рис.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень вымыть, удалить плёнки, нарезать тонкими пластинками и обжарить с двух сторон на раст. масле. Переложить в миску, держать в тёплом месте.

2. Лук нарезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета на масле, в котором жарилась печень. Добавить томатную пасту, уксус, соль, перец. Тушить на слабом огне до загустения. Добавить печень, тушить 5 мин.

Подавать с отварным рисом.

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА,
г. Бобров, Воронежская обл.

СИЕСТА ПО-ИСПАНСКИ



ОПИТАТЕЛЬНО

САЛЬПИКОН ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ

На 4-6 порций: 250 г мидий, 150 г очищенных креветок, 2 помидора (250 г), 2-3 луковицы (250 г), 1/2 сладкого зелёного перца, 1/2 очищенного от кожуры огурца, 1 варёное яйцо, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. рубленой петрушки, листья салата, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки и мидии очистить, отварить в подсоленной воде (не более 30 сек.) и откинуть на дуршлаг.
2. Помидоры нарезать дольками, лук, перец и огурец — тонкой соломкой, яичный белок измельчить. Всё перемешать в салатнике. Сверху положить мидии с креветками.
3. Приготовить заправку: растереть желток с давленным чесноком, постепенно добавляя оливковое масло, уксус, петрушку и соль. Залить сальпикон заправкой, слегка перемешать (снизу вверх) и накрыть крышкой, чтобы он хорошо пропитался. Готовый сальпикон выложить на блюдо, устланное листьями салата.

ОРИГИНАЛЬНО

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

На 4 порции: 6 яиц, 1/2 ст. оливкового масла, 6 зубчиков чеснока, 4 куса белого хлеба, 4 ст. воды, 1 ч. л. молотого красного перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок очистить, мелко порубить, хлеб порезать кубиками.
2. В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить хлебные кубики и чеснок до золотистого цвета. Поперчить, посолить, залить водой, довести до кипения и дать покипеть минут 10.
3. Взбить яйца и при постоянном помешивании влить их в почти готовый суп. Осторожно всё перемешать и подавать к столу.

Еда в Испании — это привычка, убеждение, ни с чем не сравнимое удовольствие, это — сама жизнь. Всюду, будь то большой город или маленькая деревенька, очень легко найти место, где можно хорошо поесть. И распорядок дня испанцев очень сильно отличается от обычного, европейского — время приёма пищи для них свято, какие бы катаклизмы ни происходили вокруг. Завтрак обычно накрывают с 7.00 до 9.30, и состоит он из кофе (часто с капелькой бренди), кусочка подсушенного хлеба, булочки или пирожка. Ленч (завтрак-обед) начинается в 13.30-14.00 и продолжается аж до 16.00. Это довольно плотная трапеза из нескольких блюд, которой часто предшествуют разнообразные закуски. После ленча наступает сиеста (siesta) — продолжительный отдых. Название произошло от испанского seis — шесть. Именно шесть часов длился когда-то послеобеденный отдых! Стремительность нашего века сократила сиесту до двух — максимум трёх часов. Кстати, в Андалусии, например, за включённый радиоприёмник или магнитофон во время официальной сиесты предусмотрен довольно крупный штраф. Около 6 часов вечера наступает время так называемой «марьенды» — ещё одной лёгкой трапезы в виде бутербродов. С 20.00 до 22.00 — время обеда. Те, кто пообедал пораньше, могут устроить себе и поздний ужин — кухня во многих испанских ресторанах не закрывается раньше трёх утра. Когда люди в других странах ложатся спать, в Испании только начинается поздний массовый поход по ресторанам, барам и дискотекам. В летнее время такое гулянье может продолжаться до 7 утра, несмотря на то, что на следующий день надо идти на работу. Остаётся только удивляться такой выносливости испанцев! Может быть, её секрет кроется в еде, которую с таким удовольствием они поглощают? Они обожают оливки и оливковое масло, репчатый лук, чеснок и помидоры. Едят много жареной рыбы, запечённых на шампуре цыплят, осьминогов и копчёного окорока. Фирменными блюдами Испании считаются густой чесночный суп, знаменитая пазлья и гаспачо. И совершенно потрясающие вина!

Алла ОРЛОВА

ЛЕГКО

ГАСПАЧО

На 4 порции: 1 кг помидоров, по 1 зелёному и красному сладкому перцу, 1 небольшая луковица, 1 огурец, 1 булочка без корки, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, кипячёная вода или томатный сок, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, порезать дольками, перец и лук — кубиками, очищенный от кожицы огурец — небольшими кусочками, булочку замочить в воде.
2. Подготовленные овощи с чесноком и отжатой булочкой взбить в блендере до состояния пюре, добавить оливковое масло, уксус, поперчить, посолить, перемешать. Затем разбавить водой или томатным соком до желаемой густоты (есть ложкой, как суп, или пить из чашки) и поставить в холодильник. Можно при подаче добавить в каждую тарелку по кубику льда.

ОСТРО БЫЧЬИ ХВОСТЫ, ТУШЁННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

На 6-8 порций: 3 кг бычьих хвостов, 2 кг помидоров, 2,5 кг репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 250 г оливкового масла, 1 л сухого хереса, щепотка шафрана, 10 смолотых горошин чёрного перца, щепотка куркумы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хвосты помыть, срезать с них жир (если есть), нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, порезать кружочками, чеснок — тонкими ломтиками, лук мелко порубить.

2. В большой сковороде обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, затем положить помидоры, хвосты, приправить шафраном, перцем, куркумой, солью и жарить 15 мин.

3. Переложить в скороварку, влить вино и варить, не закрывая крышкой 5 мин. Затем закрыть крышкой, убавить огонь и готовить ещё 45 мин.

СОВЕТ. В ходе приготовления откройте скороварку, чтобы проверить, не выпарилось ли вино. Если выпарилось, добавьте ещё немного вина или воды.

ПРОСТО

ЭСКАБЕЧЕ ИЗ РЫБЫ (рыба в маринаде)

На 4 порции: 500 г некрупной рыбы (сардины, корюшка и др.), 1 л воды, 10 горошин чёрного перца, 2 гвоздички, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 3 ст. л. оливкового масла, 5 ст. л. винного уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В сотейник налить воду, добавить все специи, соль, оливковое масло и уксус. Хорошо перемешать и варить маринад 10 мин.

2. Рыбу почистить, промыть, положить в сотейник с маринадом и варить на маленьком огне 5 мин. Затем остудить и поставить на некоторое время в холодильник.

ОБЖАРЕННЫЙ РЫБИЙ ПУДИНГ ПО-МАДРИДСКИ

На 4 порции: 750 г рыбы, 3 помидора (400 г), 3 яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, или 100 г майонеза, панировочные сухари, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистить, слегка припустить, разделить на кусочки и удалить кости.

2. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, порезать кусочками и потушить в оливковом масле, чтобы они разварились. Затем смешать с кусочками рыбы, добавить яйца, соль и перец.

3. Форму для пудинга смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в неё подготовленную массу. Готовить пудинг на паровой бане 1 час. Подавать в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом или майонезом.

ОСТРО

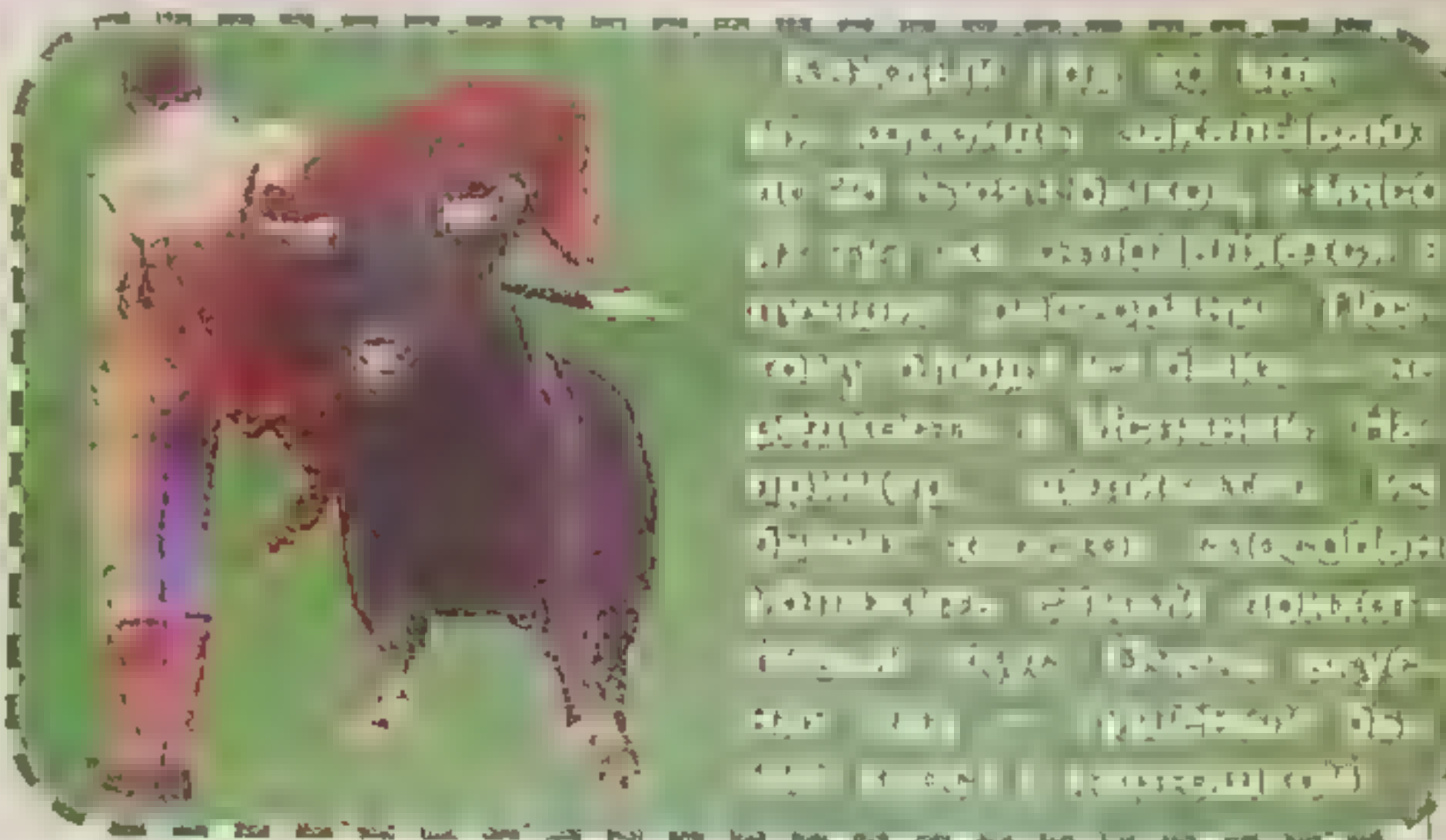
КРЕВЕТКИ «ПИЛЬ-ПИЛЬ»

На 2 порции: 10 крупных очищенных сырых креветок, 5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. накрошенного стручка перца чили, 1 ч. л. рубленой зелени петрушки. Для подачи: хлеб, лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить в нём рубленый чеснок и чили.

2. Добавить креветки, петрушку и готовить на медленном огне буквально 2-3 мин. Выложить в керамические мисочки и сразу же подавать с хлебом и ломтиками лимона.



АРОМАТНО

ПИСТО ПО-ЛАМАНЧСКИ

(овощи, жаренные с беконом)

На 4 порции: 50 г бекона, 2 кабачка цуккини, 4 красных сладких перца, 3-4 помидора (450-500 г), 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, пучок мяты, базилика и петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль. Для гарнира: 4 варёных яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон порезать кусочками, цуккини и очищенный от семян перец — кубиками. Помидоры очистить от кожицы и семян, порезать. Лук, чеснок и зелень мелко порубить.

2. В сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить сначала бекон, а потом лук и чеснок в течение 15 мин.

3. Когда лук станет золотистым, добавить цуккини и перец, жарить ещё 4 мин. до мягкости. Затем положить помидоры, зелень и готовить ещё 20-30 мин. до загустения. Поперчить, посолить и подавать, украсив ломтиками вареных яиц.

ОДНА КУРМАНА

ПАЗЛЯ

На 6 порций: 500 г рыбы, 300 г телячьих костей, 1/2 курицы, 200 г свинины, 200 г телятины, 80 г шпика, 2 луковицы, 3 сладких перца, 2 ст. риса, 4 ст. бульона, 2 помидора, 2 ст. л. отваренного зелёного горошка, 4 ст. л. раст. масла, сок 1 лимона, 1 ст. л. мелко рубленного эстрагона или листьев шалфея, пучок зелени для супа, щепотка шафрана, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Налить в кастрюлю 1 л воды, положить телячьи кости, голову и кости рыбы, добавить зелень, перец, соль и варить на небольшом огне. Готовый бульон процедить.

2. В сковороде растопить половину шпика, добавить 2 ст. л. раст. масла и мелкие куски курицы, предварительно натёртые солью. Курицу обжарить, добавить немного воды и тушить до готовности, после чего вынуть и поставить в тёплое место. Затем таким же способом обжарить кусочки свинины и телятины и поставить рядом с курицей.

3. Рыбу сбрызнуть лимонным соком и обжарить на раст. масле в отдельной сковороде.

4. Растопить оставшийся шпик в сковороде, обжарить в нём лук, порезанный кольцами, и сладкий перец, нарезанный тонкими полосками. Смешать с луком и перцем промытый и обсушенный рис и тушить на слабом огне 5 мин., затем добавить половину бульона, приправить перцем, солью и шафраном.

5. Когда рис разбухнет, влить оставшийся бульон, положить очищенные от кожицы и порезанные кусочками помидоры, курицу, мясо и рыбу, а примерно через 10 мин. добавить зелёный горошек и зелень. Не перемешивать! Поместить в разогретую духовку на несколько минут, чтобы пазля «дошла» и подавать к столу.



Несколько лет назад в нашем городе мак можно было купить только на центральном рынке в подвале у какой-нибудь бабушки, причём очень дорого. А не так давно он вдруг появился в продаже во всех киосках, в том числе на моём мини-рынке. Я обрадовалась: наконец-то смогу испечь свой любимый торт! Но он исчез так же быстро, как и появился. Дело в том, что его стали скупать наркоманы — сама не раз видела их по несколько человек, бегавших от киоска к киоску с безумными глазами. Они почему-то решили, что из маковых зёрен можно приготовить наркотик. На самом деле это не так. Опий (высохший на солнце млечный сок) получают только из незрелых коробочек мака, ещё до развития семян. Обезболивающие и усыпляющие свойства опия были хорошо известны ещё древним грекам. К XVII веку мак стали разводить для получения опия, в конце XIX века немецкие фармацевты из него выделили морфий, затем соединили его ещё с одним компонентом и получили героин. Тем не менее, разумная часть человечества всё-таки давала маку возможность дозреть и использовала его семена, обладающие ореховым вкусом и очень тёплым, приятным ароматом, при выпечке русских булочек, французских круасанов и австрийских струделей. В Индии мак часто добавляют в пряные смеси, толчёные семена применяют как загуститель или, предварительно обжарив их в топлёном масле, используют как вкусовую добавку к рыбным и мясным блюдам. Во Франции сладкий соус из протёртого мака с оливковым маслом подают к говяжьему филе. В Италии сегодня в моде спагетти с маком, цветы итальянцы используют в салатах и супах, а стебли готовят по всем рецептам, подходящим для шпината. В некоторых районах Африки и Индии используют в пищу стебли мака, добавляя их в овощные салаты. А на Руси когда-то было довольно популярно маковое молоко — его готовили, растирая зёрна в воде. Из густого макового молока наши деды умудрялись даже делать творог — молоко кипятили с солью и небольшим количеством лука, оно створаживалось в крутую массу — прекрасное дополнение к постным блинам. А ещё ели блины с маком и мёдом: в специальной посуде для растирания мака готовили маково-медовую массу и в неё обмакивали блины. «Мачёк с мёдом — усы оближешь», — говаривали в народе.

Алла ОРЛОВА

МАЧЁК С МЁДОМ — УСЫ ОБЛИЖЕШЬ



•ОБЫЧНО•

МАКОВЫЙ ПИРОГ

На 6-8 порций: 1 ст. муки, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 1 ст. грецких орехов (миндаля или фундука), 1/2 ч. л. соды. Для начинки: 1 ст. мака, 1 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мак залить кипятком. Когда он хорошо распарится, тщательно перемешать с сахаром.

2. Яйца растереть с сахаром и сметаной, всыпать муку, соду, мелко нарубленные орехи, маковую массу. Хорошо вымесить, чтобы тесто стало пышным.

3. Тесто вылить в форму, смазанную маслом, поставить в разогретую до 200°C духовку (если плита — электрическая, а если газовая, то духовку предварительно не разогреваем!). Готовим 40 мин. — при 205°C. Затем ещё 25-30 мин. при 170°. Пирог получится тёмно-коричневого цвета.

СОВЕТЫ. Можно разрезать на 2 коржа ниткой, переслоить кремом (например — 1/2 банки сгущенки на 100 г сливочного масла, остатки крема — на верхний корж). Если взбивать миксером (быстрее конечно), то тесто поднимается нехотя и невысоко. А вот если вилкой — то очень пышно!

И. И. ГУСЕВА, г. Миасс

•ПРОСТО•

ПЕЧЕНЬЕ ВЗБИВНОЕ С МАКОМ

На 4-6 порций: 1 ст. сахара, 4 белка, 1/2 ст. мака.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбить, постепенно всыпать половину сахара, затем добавить остальной сахар, ещё раз вымесить.

2. Массу выложить на смазанный маслом противень в виде лепёшек, посыпать промытым и просушенным маком. Выпекать при температуре 110-130°C в течение 25-30 мин.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

•ОРИГИНАЛЬНО•

ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНЫЙ ЧИЗКЕЙК С МАКОМ

На 8-10 порций: для основы — 2 ст. крекерных крошек, 2 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 2 ч. л. лимонного сока, раст. масло. Для начинки: 500 г нежирного творога, 1 ст. сахара, 200 г сливочного сыра, 3 яйца, 3 ст. л. мака, 1/2 ст. воды, 6 больших яблок, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мак промыть тёплой водой. В сотейнике вскипятить 1/2 ст. воды, всыпать мак. Пропарить на очень слабом огне 7 мин., постоянно помешивая. Снять с огня и остудить.

2. Крекерные крошки смешать с сахаром и измельчить в блендере. Взбивая, добавить сливочное масло и лимонный сок.

3. Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную раст. маслом, накрыть пищевой плёнкой и поставить в холодильник на 15 мин. Затем плёнку снять, форму поставить в разогретую духовку. Выпекать 10 мин. при 180°C. Вынуть основу чизкейка из духовки и дать остыть.

4. Творог взбить с сахаром. Продолжая взбивать, добавить сливочный сыр, яйца, ванильный сахар и соль. Разделить массу на три части. В две из них добавить мак и перемешать.

5. Выложить творожно-маковую массу по краям основы чизкейка. Середину заполнить массой без мака.

6. Яблоки вымыть, каждое разрезать на 5-6 частей, удалить сердцевину. Вновь сложить яблоки в целое и аккуратно поместить в форму с чизкейком. Накрыть листом пергамента и поставить в духовку. Выпекать 50 мин. Остудить до комнатной температуры.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

•ЛЕГКО•

МАКОВНИК «КРУПЕНИЧКА»

На 4-6 порций: 2 ст. муки, 1 ст. сахара, 1 ст. мака, 1 яйцо, 1,7 ст. молока (350 мл), лимонная цедра на кончике ножа, ванилин, сода, жир для выпечки. Для оформления: повидло, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перемешать в глубокой посуде сахар, мак, лимонную цедру и ванилин. Добавить яйцо, молоко и муку, смешанную с содой. Замесить тесто.

2. Тесто выложить в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой. Выпекать в духовке до готовности.

3. Пирог остудить, разрезать на два коржа. Промазать коржи повидлом, соединить, сверху посыпать сахарной пудрой.

Е. С. ЗАЙЦЕВА,
г. Майкоп, Республика Адыгея

•АППЕТИТНО•

БАБКА МАКОВАЯ

На 6-8 порций: 1 ст. мака, 3/4 ст. сахара (150 г), 4 яйца, 1/2 ст. молотых белых сухарей, по 1 ч. л. корицы и гвоздики. Для крема: 3 желтка, 1/2 ст. сахара, 1 ст. молока или сливок, 1 ч. л. крахмала, 1 ч. л. масла, ванилин.

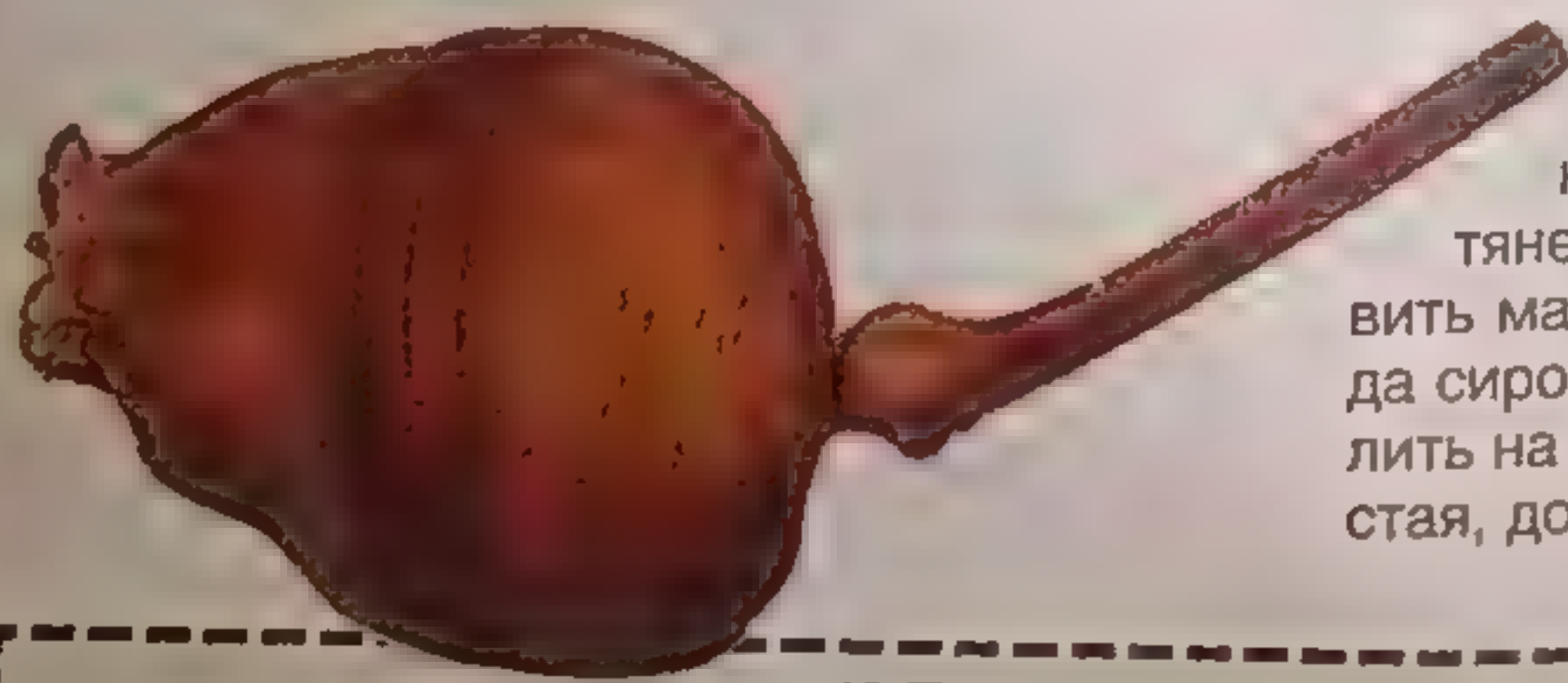
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мак несколько раз запарить в кипятке, отцедить на сите, растереть. Добавить сахар, корицу, гвоздику, желтки и ещё раз хорошо растереть. Добавить молотые сухари и взбитые белки. Вылить в смазанную маслом форму и выпекать в разогретой до 200°C духовке в течение 1 часа.

2. Приготовить крем. Желтки растереть с сахаром до бела, добавить крахмал и залить горячим молоком (по 1 ложке). Поставить на медленный огонь и как только начнёт загустевать, снять с плиты, добавить ванилин, масло, поставить в холодную воду и остужать при постоянном помешивании. Подавать бабку с ванильным кремом.

СОВЕТ. Можно добавить в крем ложку какао, сваренного на молоке, или 50 г тёртого шоколада.

И. В. ВАЛУЕВА, г. Екатеринбург



ЗОЛКА
секретов

■ Если вы собираетесь использовать мак в выпечке, промойте его тёплой водой и дважды ошпарьте крутым кипятком. В первый раз воду нужно сразу же слить, во второй — подержать около минуты (если дольше, из семян уйдёт всё масло). Затем как следует отожмите мак, слегка разотрите его в ступке и перемешайте с сахаром или небольшим количеством сиропа от варенья, чтобы придать вязкость, иначе он осыплется с вашего пирога или рулета.

■ Для приготовления начинки из мака с мёдом нужно промыть мак в тёплой воде, дать стечь через сито или марлю, положить мак в кастрюлю, добавить мёд и варить, помешивая, 5-8 мин.

■ Для приготовления маковой начинки необходимо отварить мак на небольшом огне в молоке с добавлением сахара до размягчения (не менее 20 мин.). Затем растереть до пастообразного состояния, добавить изюм и тёртую лимонную цедру.

•ПРАЗДНИЧНО•

ТОРТ «ПОДАРОЧНЫЙ»

На 6-8 порций: 1,5 ст. муки, 1 яйцо, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. сметаны, по 2 ст. л. изюма, мака и измельчённых грецких орехов, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для крема: 3 яйца, 1,5 ст. сахара, 250 г сливочного масла. Для глазури: растопленный шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбить с сахаром и сметаной. Добавить муку и гашёную соду. Тесто ещё раз тщательно взбить. Разделить на 3 части. В одну часть добавить изюм, в другую — мак, в третью — орехи. Выпекать коржи поочерёдно.

2. Приготовить крем: яйца растереть с сахаром и, непрерывно помешивая, варить до образования плотной массы. Остудить, вбить миксером сливочное масло.

3. Остывшие коржи смазать кремом и уложить друг на друга, собрать торт. Сверху торт залить растопленным шоколадом.

Е. С. ЗАЙЦЕВА,
г. Майкоп, Республика Адыгея

•АРОМАТНО•

ПЕСОЧНАЯ МАЗУРКА С МАКОМ И ЛИМОННОЙ ПОМАДКОЙ

На 6-8 порций: 200 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 желток, 1 ст. л. сахара. Для начинки: 1 ст. мака, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, цедра и сок лимона, корица, 2 ст. л. молотых сухарей, 200 г вишнёвого джема. Помадка: 2,5 ст. сахара, 1/2 ст. воды, 1/2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. сливочного масла, сок 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовить начинку. Мак запарить кипятком, отцедить, растереть с сахаром, желтками, корицей, соком и цедрой лимона. Затем вымешать со взбитыми белками и сухарями.

2. Из муки, масла, желтка и сахара замесить песочное тесто, выложить им дно формы, поколоть, смазать вишнёвым джемом, разложить маковую начинку, разровнять и выпекать в разогретой до 210-240°C духовке в течение 45 мин.

3. Приготовить помадку. Сахар залить горячей водой, уксусом, накрыть крышкой и варить. Как только капля сиропа, стекая с ложки, потянет за собой нить, снять с огня, добавить масло, лимонный сок и растереть. Когда сироп начнёт загустевать и побелеет, вылить на мазурку. Если помадка получится густая, добавить 1-2 ч. л. воды и растереть.

О. С. ЗУДИНА, г. Новотроицк

•ВОСХИТИТЕЛЬНО•

ТОРТ «ЕЖИК»

На 6 порций: 4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. манной крупы, 2 ст. л. муки, ванилин, соль. Для крема: 2 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст. л. муки, 200 г сливочного масла, 1,3 ст. молока, ванилин. Для украшения: 0,5-1 ст. мака, 1 ст. очищенных семечек подсолнуха, 50 г сливочного масла, 2 горошины чёрного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбить в пену с сахаром и солью, постепенно всыпать манную крупу и муку, щепотку ванилина. Хорошо вымешать, вылить в смазанную маслом форму и выпекать в разогретой духовке на среднем огне около 20 мин.

2. Приготовить крем. Яйца взбить с сахаром в густую пену, всыпать муку и ванилин, залить тёплым молоком, размешать и поставить на медленный огонь. Варить до полного загустения, непрерывно помешивая ложкой, чтобы крем не подгорел. Снять с огня и поставить в прохладное место. Когда крем остынет до тёплого состояния, рукой вмешать в него слегка размягчённое сливочное масло, пока масса не станет однородной.

3. Остывший бисквит разрезать на 2-3 коржа. Из одного сделать овальное основание и смазать его кремом. Последующие коржи лепить руками из маленьких треугольников или прямоугольников, промазывая кремом и создавая форму ежа.

4. Полученную форму густо обмазать кремом и так же густо посыпать маком. Из сливочного масла вылепить головку ежа, из горошин перца сделать глазки, хвостик — из кусочка бисквита. Дать торту несколько часов пропитаться, затем поставить в холодильник. В последнюю очередь в охлаждённый торт вставить семечки остриём вверх для имитации иголок. Ёж готов!

СОВЕТ. Если покупаете готовые очищенные семечки, то лучше их обжарить на сухой сковороде с солью, так они будут вкуснее.

А. Е. ОРЛОВА, г. Воронеж



СОУСЫ К ШАШЛЫКАМ И СТЕЙКАМ



И так, шашлык готов. Что можно подать к такому блюду? Для шашлыка не требуются какие-либо традиционные гарниры. А вот зелень, помидоры, лаваш и сухое вино прекрасное дополнение.

И, разумеется, не забудьте о соусе к мясу. Существует множество видов соусов, причём многие соусы готовятся легко и просто и получаются значительно вкуснее «синтетических», которые продаются в магазинах. Например, чесночный с кетчупом: чеснок, кетчуп, рубленая зелень. Горчичный: порошок горчицы, сахар, соль, 3%-й уксус, растительное масло.

Очень интересный рецепт соуса для шашлыка — приправа чесночная. Готовится эта приправа таким образом — очищается чеснок, после чего тщательно измельчается и толчётся, затем эта мякоть высыпается в сильно разогретое, перекалённое растительное масло. Немного остудив эту смесь, необходимо потушить её на слабом огне, чтобы чеснок отдал сок в масло. После этих нехитрых процедур добавляем молотый красный острый перец, всё хорошо перемешиваем и переливаем в стеклянную банку.

Для приготовления приправы необходимо взять 100 г чеснока, столовую ложку растительного масла и чайную ложку молотого красного острого перца.

Импровизировать при изготовлении соусов можно бесконечно. Приятного аппетита!

АРОМАТНО

СОУС КАРРИ С ЯБЛОКАМИ

На 1 ст. натурального йогурта: 1 очищенное яблоко, 1 ч. л. приправы карри.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко натереть на мелкой тёрке и смешать с карри и йогуртом.

ОПИКАНТНО

СОУС С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

На 300 г сметаны или натурального йогурта: 150 г маринованных мелких огурцов, зелень укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и укроп мелко порубить. Чеснок измельчить или пропустить через пресс.

2. Соединить огурцы, укроп и чеснок. Добавить сахар, горчицу и йогурт. Всё хорошо перемешать.

ЛЕГКО

СОУС ЧИЛИ

На 1 ст. натурального йогурта: 2 ст. л. соуса чили, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать йогурт с соусом чили. Добавить лимонный сок и соль по вкусу.

ОСТРО

СОУС С ХРЕНОМ

На 400 г сметаны: 100 г тёртого хрена, 1-2 ст. л. кетчупа, сок 1/2 лимона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать сметану с хреном и кетчупом. Добавить лимонный сок и соль по вкусу.

ТРАДИЦИОННО

САЦИКИ

На 400 г сметаны или натурального йогурта: 1 огурец, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сметану или йогурт выложить на застеленный марлей дуршлаг и оставить на 6-8 часов для удаления сыворотки.

2. Огурец очистить от кожицы, сок отжать. Чеснок пропустить через пресс.

3. Смешать сметану или йогурт с тёртыми огурцами и оливковым маслом. Добавить чеснок, перемешать.

ПРЯНО

ТОМАТНАЯ САЛСА

На 4 помидора: 1/2 красной луковицы, 1 зубчик чеснока, жгучий перец по вкусу, 5 перьев зелёного лука, зелень кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры разрезать на 4 части, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Красный лук также нарезать кубиками. Жгучий перец и чеснок измельчить.

2. Все ингредиенты соединить, добавить порезанный зелёный лук, кинзу, оливковое масло и лимонный сок. Перемешать и подать к готовому мясу.

ПОЛЕЗНО

ЗЕЛЁНЫЙ СОУС

На 1 ст. натурального йогурта: 100 г консервированного зелёного горошка, 1 свежий очищенный огурец (100 г), 1-2 ст. л. рубленого зелёного лука, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Измельчить миксером горошек, огурец и лук.

2. В полученную массу добавить йогурт. Посолить, поперчить и перемешать.





МАМИНЫ ФАНТАЗИИ

Нередко мамы и папы сетуют на плохой аппетит у своих детишек. А уж тем более, если ребёнок «мало-ежка». Обычное блюдо, приготовленное без изюминки, не вызовет у него интереса. Попробуйте добавить к рутинной процедуре готовки немного фантазии. Если блюдо подано с выдумкой, ваш малыш будет уплетать его за обе щёчки и ждать, что же мама ещё выдумает интересное? Можно нарисовать смешную рожицу в тарелке с обычной кашей, и сделать из сырников смешных человечков, а из маленьких фри-каделек — снеговичков. И вот уже малыш звонко стучит ложкой, уплетая все сооружения, возведённые мамой.

ОС 1,5 ЛЕТО

ВИТАМИННЫЕ ТРУБОЧКИ

На 4 порции: 200 г тёртого сыра, 1 яблоко, 50 г измельчённых грецких орехов, 100 г сметаны, петрушка, укроп, листья салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной тёрке.
2. Тёртый сыр, яблоко, орехи смешать и заправить сметаной.
3. На листья салата выкладывать ложкой салат и скатывать трубочкой.
4. Выложить на блюдо и посыпать зеленью.

СОВЕТ. Можно добавить несладкий творог.

Г. А. СТАРОДУБЦЕВА, г. Тула

ОС 1 ГОДА

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

На 4 порции: 1/2 курицы, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. молока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварить из курицы бульон с луком.
2. Мясо пропустить через мясорубку 2 раза.
3. Бульон процедить, положить мясное пюре и дать закипеть.
4. Муку развести холодной кипячёной водой, ввести в суп и довести до кипения.
5. Влить в суп горячее молоко и добавить сливочное масло, посолить.
6. Подавать с гренками. В тарелке нарисовать рожицу кетчупом или сметаной. Можно сделать «волосы» из зелени.

Светлана СОКОЛОВА, г. Оренбург

ОС 3 ЛЕТО

СЛАДКИЙ ЛУК

На 2 порции: 2 луковицы, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 1-2 ст. л. раст. масла без запаха для обжаривания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезать кольцами, положить в молоко на несколько часов.
2. Откинуть на сито, дать стечь молоку.
3. Затем обвалить в муке с сахаром и обжарить. Получается очень вкусно, особенно, когда наловчишься. В жизни не догадаешься, что это лук.

Ирина СМЕРНОВА, г. Тамбов

ОС 3 ЛЕТО

БАНАНОВОЕ «ЭСКИМО»

На 2 порции: 1 банан, 2 ч. л. жидкого мёда, 2 ч. л. тёртого шоколада, 2 ч. л. молотых орехов, 2 ч. л. измельчённого печенья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан разрезать на порционные кусочки. Каждый надеть на деревянную палочку, как эскимо.
2. Банановое «эскимо» обмакнуть чуть-чуть в мёд. Если перестараться, то банан размокнет и потеряет вид.
3. Сверху посыпать тёртым шоколадом, молотыми орехами, измельчённым печеньем.
4. До употребления лучше хранить в морозилке.

Александра ГОРОХОВА, г. Орск



Это очень простое блюдо быстрого приготовления. На весь процесс, если не считать размораживания теста, ушло 15 минут. Этот отличный рецепт пригодится, если некогда изыски готовить и гости на пороге. Короче, спиральки ушли даже быстрее, чем готовились. Можно попробовать и с дрожжевым тестом. Кстати, удобно брать с собой в школу.

Елена ТИМОХИНА, г. Старый Оскол

ОС 3 ЛЕТО

СОСИСОЧНЫЕ ПРУЖИНКИ

На 8 спиралек: 8 сосисок, 200 г готового слоёного теста, 4 ст. л. томатного кетчупа, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто раскатать, разрезать на 8 полосок размером 30x2 см. Смазать тесто кетчупом.
2. Сосиски отварить и охладить.
3. Обернуть полосками теста сосиски, закрепив концы половинками зубочисток.
4. Смазать каждую сосиску взбитым яйцом и запекать в духовке 20 мин. при температуре 200°C.

СОВЕТ. Не забудьте вытащить зубочистки перед подачей.

ОС 1,5 ЛЕТО

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

На 4 порции: 4 картофелины, 1 крупный помидор, 4 ломтика нежирной ветчины, 50 г сыра, 1 ст. л. муки, 1-2 ст. л. томатной пасты, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отваренный картофель размять и добавить муку.
2. Покрыть противень бумагой для выпечки и выложить на неё картофельное пюре в виде лепёшки. Сверху смазать томатной пастой или домашним кетчупом.
3. Помидор опустить в кипяток на несколько секунд, обдать холодной водой и снять кожицу. Осторожно нарезать тонким острым ножом кольцами.
4. На основание пиццы выложить мелко нарезанную ветчину, кольца помидора и тёртый сыр.
5. Поставить на 10 мин. в разогретую духовку.

Ольга ПАНЧЕНКО, г. Липецк



ОБЪЯВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА ПО ИТОГАМ ФЕВРАЛЬСКОГО НОМЕРА

Пять премий по 300 рублей получают:

- Л. М. КАРИХ, г. Воронеж («Блины «Любимые»).
- С. КИТАЛЁВА, г. Воронеж («Рыба под фасолево-грибной шубой»).
- Г. КЛИМЕНКО, г. Азов («Салат «Ромео и Джульетта»).
- Е. В. НЕКЛЮДОВА, г. Липецк («Салат «Несолёный»).
- Л. В. ПОПОВА, г. Курск («Салат «Самохинский»).

Пятью памятными призами (формы для выпечки) будут награждены:

- С. А. БЕЛОВА, г. Йошкар-Ола («Корзиночки «Вкусняшки»).
- С. Г. БАРДОВСКАЯ, п. Комсомольский, Краснодарский край («Куриные крылышки под шубой»).
- С. Р. ЦАРЬКОВА, г. Тамбов («Кокот из печени с картофелем и луком»).
- И. О. НИЛОВА, г. Владимир («Куриные кармашки с грибами, сыром и сладким перцем»).
- И. ПОРОХОВЩИКОВА, г. Ростов-на-Дону («Салат «Элементарный»).

Победительницей конкурса «Самый мудрый совет» по итогам февральского номера стала:

- Е. М. БОРТНИК, г. Липецк. Ей присуждена премия (200 руб.) за совет о том, как запекать куриную печень.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

По итогам лотереи присуждены премии читателям, приславшим отклики на рецепты, опубликованные в «Кулине».

Пять премий в размере 200 рублей получают:

- Л. Н. ПУСТОВАЛОВА, г. Бобров-3, Воронежская обл.;
- Л. И. СОКОЛОВА, г. Волгоград;
- М. С. ЛАЗАРЕВА, г. Москва;
- Р. Н. НАЙДЕНОВА, г. Тула;
- Н. Г. ЧИЖОВА, г. Барнаул.

О рецептах, авторах и издателях

Читаю вашу газету постоянно, и каждый рецепт удивляет чем-нибудь своим. Чаще всего обращаю внимание на блюда, простые в приготовлении. Приходишь вечером с работы — и такие рецепты в самый раз. Ещё нравятся рецепты с необычным сочетанием продуктов. Любимые авторы — О. М. ТОЛСТЫХ и Е. В. ЧЕРНЫХ из г. Ельца, Е. И. АНИСИМОВА из г. Воронежа. Их советы и рецепты читаю в первую очередь. Пусть не обижаются другие авторы, наверное, каждый находит своего «любимчика» по вкусу. Большое спасибо издателям за решение напечатать лучшие рецепты повторно. Мало ли по каким причинам не оказалось в своё время именно той газеты, в которой был напечатан понравившийся рецепт.

Л. И. СОКОЛОВА,
г. Волгоград



Одобрено семьёй

Хочу сказать огромное спасибо авторам вкусных и несложных в приготовлении блюд. С их помощью разнообразила меню праздничного стола ко дню рождения любимого. Думаю взять на вооружение некоторые блюда к столу в День защитника Отечества. Рецепты опробованы и одобрены моей семьёй:

- «Салат «Несолёный» Е. В. НЕКЛЮДОВОЙ из г. Липецка (№ 2/2007, стр. 6).
- «Салат «Элементарный» И. ПОРОХОВЩИКОВОЙ из г. Ростова-на-Дону (№ 2/2007, стр. 7).
- «Салат «Самохинский» Л. В. ПОПОВОЙ из г. Курска (№ 2/2007, стр. 7).
- «Рыбно-грибные зразы с сыром, яйцами и овощами» Е. А. БОГДАНОВОЙ из г. Кореновска (№ 2/2007, стр. 13).
- «Салат «Ромео и Джульетта» Г. КЛИМЕНКО из г. Азова (№ 2/2007, стр. 17).

Получилось всё замечательно.

М. А. ВИДАКОВА, г. Новомосковск, Тульская обл.

Блины получились

Блины я печь никогда не умела, ну, не получаются они у меня! Но в эту Масленицу всё-таки не выдержала и решила сделать ещё одну попытку. Очень заинтересовал простой, как написано в газете, рецепт Л. М. КАРИХ из г. Воронежа (№ 2/2007 стр. 20) «Блины «Любимые».



И знаете, ведь действительно получились! Да такие вкусные — пальчики оближешь! Думаю, что теперь не буду бояться работать с блинным тестом. Спасибо автору рецепта.

Марина ЛЕСНЫХ,
г. Воронеж

В поисках новых рецептов

Принесли свежий февральский номер «Кулины», и я сразу занялась поиском рецептов новых блюд. Целую неделю радовала семью вкуснятинами. За это хочу отметить лучших хозяек, приславших эти рецепты:

- «Жаркое «Царская одёжка» (стр. 5) от О. ТОЛСТЫХ, г. Елец. Очень необычное и вкусное блюдо теперь будет частым гостем на нашем столе.
- Салат «Элементарный» (стр. 7) от И. ПОРОХОВЩИКОВОЙ, г. Ростов-на-Дону. Действительно быстрый салатик, особенно, когда в холодильнике остался кусочек варёного мяса.
- Салат «Джунмун» (стр. 7) от М. МУЗАЛЁВОЙ, г. Липецк. Быстрый, простой в приготовлении, вкусный салат. Особенно понравился моим детям, теперь они и сами готовят, придя из школы.
- Корзиночки «Вкусняшки» (стр. 16) от С. А. БЕЛОВОЙ, г. Йошкар-Ола.
- Пирожные «Рио-де-Жанейро» (стр. 19) от С. В. СУХАНОВОЙ, г. Оренбург.
- Пирожные «Ягоды на снегу» (стр. 19) от О. М. ТОЛСТЫХ, г. Елец.
- Блины «Яблочный вкус» (стр. 21) от Е. С. ЗАЙЦЕВОЙ, г. Майкоп.
- «Блинчатый пирог с бананами» (стр. 21) от М. МУЗАЛЁВОЙ, г. Липецк.
- «Блинчатый пирог с курицей и сыром» (стр. 21) от Е. А. ПИСАРЕНКО, г. Балаково.

Всем авторам огромное спасибо!

И. Н. ДЕДОВА,
г. Новоалександровск, Ставропольский край

Замечательные кексы

Хотелось бы поблагодарить Е. С. ЛАКЕЕВУ, г. Калининград, за «Бананово-шоколадные кексы» (№ 10/2006, стр. 20). Совсем недавно купила формочки для кексов, и первые кексы по этому рецепту получились просто замечательные. Очень



вкусные, сочные, съели их за считанные секунды! Спасибо всем-всем. Хорошо, что есть такая газета, которая даёт возможность обмениваться рецептами и делиться опытом.

Е. В. ЮДЕНКОВА,
г. Воронеж

Всё съели с огромным удовольствием

Хочу поделиться своими впечатлениями, а также впечатлениями моей семьи от новых, замечательно вкусных блюд, рецепты которых были напечатаны в № 2 «Кулины». Конечно, за столь короткий срок приготовлено далеко не всё, что хотелось бы попробовать. Но то, что приготовили, съели с огромным удовольствием. Спасибо за:

«Горячий лимонад из шиповника» С. И. ТЕРЕНТЬЕВОЙ из г. Вологды (стр. 2). Как раз пришёлся вовремя — к наступившим морозам и простудам.

Салат «Джунмун» М. В. МУЗАЛЁВОЙ из г. Липецка (стр. 7). Не требует затрат времени, денег и очень вкусный.

«Рыба под фасолево-грибной шубой» Светланы КИТАЛЁВОЙ из г. Воронежа (стр. 12). Мы все очень любим рыбу, а этот рецепт позволил насладиться новым вкусовым сочетанием.

«Еврейские пирожные» Н. А. СОКОЛЬСКОЙ из г. Строитель Белгородской обл. (стр. 19). Ну очень вкусно!

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

Понравились рецепты и статьи

Позади вереница праздников: Новый год, Рождество, Крещение, Масленица... За то время, пока я не писала вам, приготовила множество блюд из «Кулины». Семья, гости были в восторге! Сколько открыла для себя новых рецептов, да каких!



В № 2/2007 понравились рецепты:

● «Куриные сердечки с картофелем» — Н. А. ЖУРАВЛЁВА, г. Москва (стр. 15).

● «Котлеты с колбасным сыром» — М. А. ВИДАКОВА, г. Новомосковск (стр. 11).

● «Рыба под фасолево-грибной шубой» — С. КИТАЛЁВА, г. Воронеж (стр. 12).

● «Блинчатый пирог с бананами» — М. МУЗАЛЁВА, г. Липецк (стр. 21).

В № 2/2007 понравились статьи:

● Спросите у «Кулины» (стр. 2);

● «Горчица-царица», Марина НЕКРАСОВА (стр. 8-9);

● «Как реабилитировать котлету», Светлана НАЗАРОВА (стр. 10);

● «Какая рыба вкуснее», Ольга ГУСЬКОВА (стр. 12);

● «В гостях у короля», Алла ОРЛОВА (стр. 18);

● «Без блина не масляна», Наталья БАТЕЙКИНА (стр. 20);

● «Чем кормить больного».

Извините, что так подробно, но хочется поблагодарить не только читателей за рецепты и отклики, но и редакцию за статьи, комментарии. Много новой и нужной информации! Отдельно благодарю за рубрику «Копилка секретов». Очень полезная рубрика!

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край

Уважаемые читатели и соавторы «Кулины»! Вы не забыли, что сезон заготовок уже не за горами?

Ждём от вас писем с проверенными рецептами домашних заготовок, а также с откликами на рецепты заготовок, напечатанные в «Кулине» в прошлые годы.

Конкурс продлится до 30 сентября, а итоги будут подведены в октябре-ноябре.

Рецепты заготовок мы начинаем печатать уже со следующего номера «Кулины», поэтому советуем поскорее отправить в редакцию свои любимые рецепты заготовок. Будем рады и комментариям к рецептам, и вашим рассказам о себе.



!!! Для победителей конкурса мы подготовили 15 денежных призов по 500 рублей, а также 15 подарков.

Рецепты - в компьютер

Хочу поблагодарить авторов январской газеты. Каждое блюдо описывать не буду, всё очень вкусно. Молодцы, женщины, так держать. У меня теперь это называется работой: я жду «Кулину». Всё перечитываю, что готовить — отмечаю. Рецепты заготовок дочь с внуками в компьютер заносят, в память, на будущее, чтобы летом не искать. Благодарна хозяйкам за рецепты:

Н. А. КУЗНЕЦОВОЙ, п. Дубинино, за «Слоёный салат с курицей, омлетом и овощами» (стр. 7); Лане ИШАНОВОЙ, г. Волгоград, за «Салат «Печёнка под шубкой» (стр. 7); А. Ф. ФЕДОТОВОЙ, г. Майкоп, за «Салат «Обыкновенное чудо» (стр. 7) и «Салат «Неженка» (стр. 12);

Е. С. КАРАУЛОВОЙ, г. Новотроицк, за «Шарлотку в горшочках» (стр. 10);

М. А. ВИДАКОВОЙ, г. Новомосковск, за «Крылышки с грибами и сливками в горшочках» (стр. 10);

С. А. БЕЛОВОЙ, г. Йошкар-Ола, за «Салат «Курица «Фантазия» (стр. 13).

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА,
г. Бобров-3, Воронежская обл.

Спасибо лучшим хозяйкам

Хочу сказать огромное спасибо:

Н. А. КУЗНЕЦОВОЙ из п. Дубинино Краснодарского края за «Слоёный салат с курицей, омлетом и овощами («Кулина» № 1/2007, стр. 7);

Е. М. ДИАНОВОЙ из г. Астрахани за «Мясо с овощами в горшочках» («Кулина» № 1/2007, стр. 11);

Алле НАЗАРОВОЙ из г. Рязани за «Макароны с грибами, ветчиной и сыром» («Кулина» № 1/2007, стр. 16);

Г. А. КОСТЕНКО из г. Зерноград-3 за «Десерт «Изумительный» («Кулина» № 1/2007, стр. 18);

М. А. ВИДАКОВОЙ из г. Новомосковска за «Отбивные из куриной печени с луком и майонезом» («Кулина» № 2/2007, стр. 5);

И. О. НИЛОВОЙ из г. Владимира за «Куриные кармашки с грибами, сыром и сладким перцем» («Кулина» № 2/2007, стр. 16);

С. В. СУХАНОВОЙ из г. Оренбурга за «Пирожные «Рио-де-Жанейро» («Кулина» № 2/2007, стр. 19).

Всё очень вкусно и просто замечательно!

Е. С. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп

ДО 31 МАЯ ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.
Подписаться можно в любом почтовом отделении России.



«Кулина»

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

39881

(Объединённый каталог «Пресса России»)

12835

(Каталог «Почта России»)



«Женсовет»

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

18919

(Объединённый каталог «Пресса России»)

60676

(Каталог «Почта России»)

ЧИТАЙТЕ В МАЙСКОМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ «КУЛИНА. ЖЕНСОВЕТ»

- 7 мифов о косметике
- БАДы для красоты
- Худеем вместе
- Коллекция низкокалорийных рецептов
- Значение родинок на теле и лице
- Родинки и загар
- Выбираем водонагреватель
- Как одолеть тараканов
- Вторая попытка (снова замуж)
- Шесть блестящих мужчин (лысина не мешает добиться успеха): Виктор Сухорук, Иосиф Пригожин, Максим Суханов, Фёдор Бондарчук, Гоша Куценко, Александр Калягин
- Служебный роман
- И многое другое

В кулинарной вкладке – около 80 рецептов, проверенных нашими читателями.

В том числе:

- что приготовить на завтрак
- запекаем в фольге
- сырные фантазии
- кофе горячий... и холодный

48 СТРАНИЦ ОБО ВСЁМ, ЧТО ИНТЕРЕСУЕТ ЖЕНЩИН

ВПЕРВЫЕ В ПОДПИСКЕ НАШИ СПЕЦВЫПУСКИ:

«ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ОТ КУЛИНЫ»

Лучшие рецепты домашних заготовок от наших читателей. Выходит в августе.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

18974

(Объединённый каталог «Пресса России»)

16220

(Каталог «Почта России»)

«НОВОГОДНИЙ СТОЛ ОТ КУЛИНЫ»

Праздничный стол «от» и «до». Выходит в ноябре.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

18975

(Объединённый каталог «Пресса России»)

16221

(Каталог «Почта России»)

«САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС ОТ КУЛИНЫ»

Большое внимание уделено салатам для праздничного стола. Выходит в декабре.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

18976

(Объединённый каталог «Пресса России»)

15945

(Каталог «Почта России»)

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ 39881

в объединённом каталоге «Пресса России» (зелёный каталог).

12835

в каталоге Российской прессы «Почта России»

По вопросам, связанным с доставкой газеты по подписке, обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской области (4732) 66-38-90.

Всероссийское издание
«КУЛИНА» — газета
о вкусной и здоровой пище
Выходит 1 раз в месяц



Учредитель
и издатель
ООО Издательский
Дом Лит-Пресс-Арт
«Август-медиа»

Главный редактор -
Светлана Ветрова
Креативный редактор -
Сергей Ветров

НАД НОМЕРОМ
РАБОТАЛИ:
Наталья Батейкина,
Иван Вкуснотисцев,
Нина Чеботарёва,
Алла Орлова,
Олег Михеев.

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовой коммуни-
кации. Свидетельство о ре-
гистрации ПИ №77-11370.

Перепечатка информации,
содержащейся в данном
издании, возможна только
с письменного разрешения
редакции.

Розничная цена - свободная.

По вопросам
полиграфического брака
обращаться по адресу
типографии.

По вопросам
распространения газеты
«Кулина» и её изданий
обращаться по телефону:
(4732) 34-92-08.

Наш сайт:
www.avgustmedia.vrn.ru

Адрес для писем: 394068, Воронеж, а/я 3.
Электронная почта: kulina@vmail.ru

Номер подписан в печать
19 апреля 2007 г. в 18.00.

Отпечатано
в ОАО ИПО «Лев Толстой»
г. Тула, ул. Ф. Энгельса, 70

Заказ № 5344

Тираж 64 300 экз.



4 607148 520016